യോഗമാർഗ്ഗവും യോഗചികിത്സയും

യോഗമാർഗ്ഗവും യോഗചികിത്സയും

അദ്ധ്യായം ഒന്ന്

സനാതന തത്വചിന്ത

'ശരീരമാദ്യം ഖലു ധർമ്മസാധനം'

മനുഷ്യജീവിതത്തിൽ ഏതു ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിക്കും ഒന്നാമത്തേതും പ്രധാനപ്പെട്ടതുമായ ഉപകരണം ശരീരമാകുന്നു.

ജീവന്മാർക്ക് മോക്ഷസാധന ശരീരാദികൾ ഉണ്ടാകുന്നതിൻവേണ്ടി ദൈവശക്തിയാൽ തമോഗുണം രണ്ടായി പിരിഞ്ഞു് ഒന്ന് വിക്ഷേപശക്തിയായും മററതു്, ആവരണശക്തിയായും പരിണമിക്കുന്നു. (വിക്ഷേപം മായയുടെയുള്ള ശക്തികളിൽ ഒന്ന്; വിക്ഷേപത്തിൽ നിന്നുമാണ് പഞ്ചഭൂതങ്ങളുടെ ഉത്ഭവം) വിക്ഷേപശക്തിയിൽ നിന്ന് ശബ്ദത്തോടുകൂടിയ ആകാശവും, ആകാശപരിണാമത്താൽ സ്പർശത്തോടുകൂടിയ വായുവും, അതിൽനിന്നു രൂപത്തോടു കൂടിയ അഗ്നിയും, അതിൽ നിന്നു രസത്തോടു കൂടിയ ജലവും, അതിൽ നിന്നു ഗന്ധത്തോടു കൂടിയ പൃഥിവിയും ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ ഭൂതാംശങ്ങളുടെ തമോഭാഗങ്ങൾ മൂലം ശരീരവും; സത്വാംശങ്ങൾ മൂലം ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളും, മനസ്സും ബുദ്ധിയും; രാജാംശങ്ങൾ മൂലം പ്രാണാദിവായുക്കളും, കർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നു. ലോകത്തെ രക്ഷിക്കുന്നതിന് സത്വഗുണത്തേയും, സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന് രജോഗുണത്തേയും, സംഹരിക്കുന്നതിന് തമോഗുണത്തേയും ആധാരമാക്കുന്നു.

ആകാശഭൂതങ്ങളുടെ സ്പന്ദനങ്ങൾ ഇന്ദ്രിയദ്വാരാ ജീവാത്മ പ്രജ്ഞയിൽ ശബ്ദാദിപ്രതീതികളെ ജനിപ്പിക്കുന്നു എന്നല്ലാതെ ശബ്ദം, സ്പർശം, രൂപം, രസം, ഗന്ധം മുതലായവ ജീവാത്മാവിനു വെളിയിൽ വർത്തിക്കുന്നവയല്ല. അതായതു് ഇന്ദ്രിയഗ്രഹണം അഹംവൃദ്ധിയാൽ സംഭവിക്കുന്നു. ഇന്ദ്രിയ പ്രതീതികൾ അതിന്റേതായ അഹംകൃതിയോടു സംബന്ധപ്പെട്ടിട്ടാണു് ഗ്രഹണ സാദ്ധ്യതയുണ്ടായിത്തീരുന്നതു്. സുഷുപ്തിയിലും, മൂർഛയിലും, ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലും അസ്മിതാനുഭവം (ഞാനെന്ന ഭാവം) ഇല്ലായ്കയാൽ ഗ്രഹണം സംഭവിക്കുന്നില്ല. ബാഹ്യവസ്തുക്കളേയും, ജീവാത്മാവിനേയും തമ്മിൽ ഘടിപ്പിക്കുന്ന വിശിഷ്ടാവയവങ്ങളത്രേ ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങൾ. ശ്രവണം ആകാശത്തിന്റേയും, സ്പർശം വായുവിന്റേയും, ദർശനം തേജസ്സിന്റേയും, രസം ജലത്തിന്റേയും, ഗന്ധം മണ്ണിന്റേയും ഗുണങ്ങളാകുന്നു. ചുരുക്കത്തിൽ, അഹംവൃത്തിയുടേയും ത്വഗാദീന്ദ്രിയത്തിന്റേയും സംയോഗം കൂടാതെ ബാഹ്യഗ്രാഹ്യങ്ങളൊന്നും സംഭവിക്കുന്നില്ലെന്നു പറയാം.

പഞ്ചഭൂതാത്മകമായ ശരീരത്തിന്റെ വളർച്ചക്കും നിലനില്പിനും വേണ്ടി കഴിക്കുന്ന ആഹാരസാധനങ്ങളും രോഗശമനാർത്ഥം സേവിക്കുന്ന ഔഷധങ്ങളും പഞ്ചഭൂതങ്ങളിൽ നിന്നന്യങ്ങളല്ല. പഞ്ചീകരണവിധിപ്രകാരം ഓരോ തത്വങ്ങളും ഏതിൽനിന്നു വികാസം —ഉദയം— പ്രാപിക്കുന്നുവോ, അതിൽ തന്നെയാണു് അവസാനം വിലയം പ്രാപിക്കുന്നതും. പൃഥിവി അപ്പിലും, അപ്പു് അഗ്നിയിലും, അഗ്നി വായുവിലും, വായു ആകാശത്തിലും ആകാശം തന്മാത്രകളിലും, തന്മാത്ര അഹങ്കാരത്തിലും, അഹങ്കാരം ബുദ്ധിയിലും, ബുദ്ധി മഹത്തത്വത്തിലും, മഹത്തത്വം പ്രകൃതിയിലും പ്രകൃതി ബ്രഹ്മത്തിലും വിലയം പ്രാപിക്കുന്നു.

ഓരോ ഇന്ദ്രിയത്തിനും മസ്തിഷ്കത്തിൽ ഓരോ കേന്ദ്രം ഉണ്ടു്. ഓരോ ഇന്ദ്രിയത്തിന്റേയും പ്രവൃത്തികൾ പ്രത്യേകമാണു്. അതിനാൽ ഓരോ സംവേദനങ്ങളും ഏക കേന്ദ്രത്തിലായിരിക്കാൻ സാദ്ധ്യതയില്ല. അതാതിനുള്ള കേന്ദ്രം

പ്രത്യേകമാണ്. നേത്രം, ശ്രോത്രം, ഘ്രാണം ഇവയെല്ലാം പ്രത്യേകമാണെന്നു നമുക്കറിയാം. എന്നാൽ ഒരുവന്നു ഏകകാലത്തിൽ കാണാനും, കേൾക്കാനും, വാസന ആസ്വാദിക്കാനും, ചിന്തിക്കാനും കഴിയുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു ബുദ്ധിക്കും ആധാരമായി ഒന്നുണ്ടെന്നു നിശ്ചയം. മസ്തിഷ്കത്തോടു ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതാണ് ബുദ്ധി. ബുദ്ധിക്കും ആധാരമായി പുരുഷൻ (ആത്മാ) സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. ആ ഏകത്തിലാണ് വിവിധങ്ങളായ ഇന്ദ്രിയ നിവേദനങ്ങളും ബുദ്ധിവൃത്തികളും സംയോജിച്ചു ഏകീഭവിക്കുന്നതു്. ആത്മാവു തന്നെയാണ് നാനാതരത്തിലുള്ള അറിവുകളും അനുഭവങ്ങളും ചേർന്നു ഏകീഭവിക്കുന്ന കേന്ദ്രം. ആത്മാവു സ്വതന്ത്രൻ. അതിന്റെ സ്വാതന്ത്ര്യമാണ് നമ്മൾ സ്വതന്ത്രരാണെന്നു് ഓരോ നിമിഷത്തിലും നമ്മെ അറിയിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു്. എന്നാൽ നമ്മൾ തെററിദ്ധരിക്കുന്നു. സ്വാതന്ത്ര്യം മനോബുദ്ധികളുടേതാണെന്നു വ്യാമോഹിക്കുന്നു. നിത്യമുക്തനായിട്ടുള്ള ചിന്മാത്രനായ പുരുഷൻ—യാതൊന്നു ബുദ്ധിയിൽ പ്രവേശിച്ചു് ചേതനാശക്തിയായി ഭവിക്കുന്നുവോ, ആ ശുദ്ധചൈതന്യം—ബുദ്ധിയിൽ പ്രതിബിംബിക്കുക മാത്രമാണ് ചെയ്യുന്നതു്.

ശബ്ദം ബാഹ്യനിമിത്തവും, അർത്ഥം ബാഹ്യനിമിത്തത്തെ അന്തരംഗത്തിലേക്കു നയിക്കാൻ ഇന്ദ്രിയപ്രാണാദി ദ്വാരാ മസ്തിഷ്കത്തിലേക്കു സഞ്ചരിക്കുന്ന ആന്തരവൃത്തിയും പ്രത്യയം (വിചാരം) ചിത്തത്തിന്റെ പ്രതിസ്ഫുരണവുമാണ്. അതോടുകൂടി വസ്തുബോധമുണ്ടാകുന്നു. ഉദാ:—ഞാൻ കേൾക്കുന്നു. ആദ്യം ബാഹ്യസ്പന്ദനം. പിന്നീട് ശ്രോത്രേന്ദ്രിയദ്വാരാ അന്തരംഗത്തിലേക്കു പ്രവഹിക്കുന്ന ഇന്ദ്രിയവൃത്തി. അനന്തരം ചിത്തപ്രത്യയം. അങ്ങനെ ശബ്ദബോധമുണ്ടാകുന്നു. യോഗികൾക്ക് അവരുടേതായ അഭ്യാസബലത്താൽ അവയെ വിവേചിച്ചറിയാൻ കഴിയും. അതു സാധിച്ച പുരുഷൻ ഏതു ശബ്ദത്തിൽ സംയമം ചെയ്യുന്നുവോ ആ ശബ്ദത്തിന്റെ അർത്ഥം (പൊരുൾ)—അതു മനുഷ്യശബ്ദമോ, മറേറതെങ്കിലും ജന്തുവിന്റെ ശബ്ദമോ ആയാലും അതിന്റെ അർത്ഥം—മനസ്സിലാകുന്നു.

അന്തഃകരണവൃത്തി. ഒരു പ്രബന്ധം തയ്യാറാക്കുന്നതിന് ബുദ്ധികൊണ്ടാലോചിക്കുന്നു. അഹങ്കാരം (അസ്മിതാ-ഞാനെന്നഭാവം) കർമ്മേന്ദ്രിയമായ കൈകൊണ്ടെഴുതുന്നു. അതു തന്നെ വായിക്കുന്നു. കണ്ണിലുള്ള പുറംപാടകളിൽ പതിയുന്നതിനെ കണ്ണിലുള്ള സിരകൾ വഴി ചിത്തത്തിൽ എത്തിക്കുന്നു. ചിത്തം ആ കാര്യത്തിന്റെ ചലനം രേഖപ്പെടുത്തി ആലോചിപ്പാൻ മനസ്സിനെ ചുമതലപ്പെടുത്തുന്നു. മനസ്സ് അതിന്റെ ചുമതലവഹിച്ചു ബുദ്ധിക്കു സമർപ്പിക്കുന്നു. ബുദ്ധി ആ കാര്യത്തിൽ തീർപ്പു കല്പിക്കുന്നു. ആ തീർപ്പനുസരിച്ച് വേണ്ടതു ചെയ്യാൻ അഹങ്കാരത്തോടാജ്ഞാപിക്കുന്നു. അഹങ്കാരം കല്പന നടത്താൻ കർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങളെ നിയോഗിക്കുന്നു. ആത്മാവു സാക്ഷിമാത്രം. ഞാൻ ചെയ്തു, ഞാൻ കൊടുത്തു എന്നെല്ലാം പറയുന്നതിലെ ഞാൻ അന്തഃകരണത്തിന്റെ ചുമതലക്കാരനായ അഹങ്കാരമാണ്. അഹങ്കാരമാകുന്ന ഞാൻ യഥാർത്ഥ ഞാൻ അല്ല. യഥാർത്ഥമായ 'ഞാൻ' ആത്മാവാണ്. മനുഷ്യൻ സാധാരണ പരിചയപ്പെട്ടുകഴിയുന്നതു 'കള്ള ഞാനാ'യ അഹങ്കാരത്തെയാണ്. അകത്തുള്ള സാധാരണ അറിയപ്പെടുന്ന ഞാൻ അഹങ്കാരമാണെന്നുള്ള രഹസ്യം തിരിച്ചറിയുമ്പോഴാണ് 'ഞാനാ'യ ആത്മാവ് സാക്ഷിമാത്രനാണെന്ന് ബോദ്ധ്യമാകും. ഈശ്വരനായ ആത്മാവ് ദേഹത്തിലിരിക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ ഒരാൾക്ക് എന്തെങ്കിലും മനസാ വാചാ കർമ്മണാ ചെയ്യാൻ സാധിക്കയുള്ളു. ആ പരമാർത്ഥസ്ഥിതിയിൽ എപ്പോഴും മറഞ്ഞും എന്നാൽ നിറഞ്ഞും നില്ക്കുന്ന ഈശ്വരസാന്നിദ്ധ്യത്തിലാണ് തന്റെ ഓരോ കർമ്മവും നടക്കുന്നതെന്നുള്ള ബോധമുണ്ടായി തീർന്നാൽ യാതൊരധർമ്മത്തിനും യാതൊരിടത്തും ഇടമില്ലാതായിത്തീരും. ഈശ്വരചൈതന്യത്തോടു കൂടിയാണ് ജീവിക്കുന്നതെന്നും പ്രവർത്തിക്കുന്നതെന്നുമുള്ള ബോധം തെളിയണമെന്നേയുള്ളു.

"ഇന്ദ്രിയേഭ്യഃപരാഹ്യർത്ഥാ അർത്ഥേഭ്യശ്ചപരം മനഃ
മനസസ്തു പരാബുദ്ധിർബുദ്ധേരാത്മാ മഹാൻ പരഃ ।
മഹതഃപരമവ്യക്ത മവ്യക്താത് പുരുഷഃപരഃ
പുരുഷാന്നപരം കിഞ്ചിത് സാ കാഷ്ഠാ സാ പരാഗതിഃ ॥"

ഇന്ദ്രിയങ്ങളെക്കാൾ പരങ്ങളാണ് അർത്ഥങ്ങൾ (സൂക്ഷ്മങ്ങളും ശ്രേഷ്ഠങ്ങളും ഉള്ളിലുള്ളവയുമാണ്). ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ അറിയാൻ ശ്രമിക്കുന്നവയും; പക്ഷെ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്ന ഭൂതങ്ങൾ. ആ അർത്ഥങ്ങളെക്കാൾ പരമാണ് മനസ്സ്–മനസ്സാകുന്ന സൂക്ഷ്മഭൂതം. മനസ്സിനെക്കാൾ പരമാണ് ബുദ്ധി. ബുദ്ധിയായിരിക്കുന്ന സൂക്ഷ്മഭൂതം. ബുദ്ധിയെക്കാൾ പരമാണ് സർവ്വബുദ്ധികൾക്കും അടിസ്ഥാനവും മഹാനുമായിരിക്കുന്ന ഹിരണ്യഗർഭൻ. മഹാനായിരിക്കുന്ന ഹിരണ്യഗർഭനെക്കാൾ പരമാണ് അവ്യക്തം–തീരെ രൂപാന്തരം വരാത്ത ആകാശം–അവ്യക്തത്തെക്കാൾ പരമാണ് അത്യന്ത സൂക്ഷ്മവും, അത്യന്തം മഹത്തും, സർവ്വാധിഷ്ഠാതാവുമായ–പുരുഷൻ–എല്ലാററിലും നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ആത്മാവ്. പുരുഷനെക്കാൾ പരമായി ഒന്നുമില്ല. ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽ തുടങ്ങിയ പരമ്പര പുരുഷനിൽ അവസാനിക്കുന്നു. പുരുഷനാണ് ദുഃഖങ്ങളുടെയെല്ലാം പരമഗതി

"ചിദ്ബിംബസാക്ഷ്യാത്മധിയാം പ്രസംഗത–
സ്ത്വേകത്ര വാസാദനലാക്ത ലോഹവത്
അന്യോന്യ മദ്ധ്യാസവശാൽ പ്രതീയതേ
ജഡാജഡത്വം ച ചിദാത്മചേതസോഃ"

ബുദ്ധിസാക്ഷിയായ ആത്മാവാകുന്ന ചിത്ത്ചൈതന്യത്തിന്റെയും, ജഡമായ ബുദ്ധിയുടേയും സാമീപ്യം കൊണ്ട് ജഡവും ചേതനാത്മകവുമായ ഭാവത്തെ ഒരേ സമയത്തു പ്രാപിക്കുന്നു. അഗ്നിയിൽ ലോഹക്കഷണം തപിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ ധർമ്മമായ ഉഷ്ണവും, പ്രകാശവും ലോഹക്കഷണത്തിനും, ലോഹക്കഷണത്തിന്റെ ആകൃതി അഗ്നിക്കും അന്യോന്യം കൂടിച്ചേരുന്നതുപോലെയാണ് ആത്മാവിന്റെ ചൈതന്യാദി വിഭൂതികൾ ബുദ്ധ്യാദ്യുപാധികൾ

ഉള്ളടക്കം ലഭ്യമല്ല

ഉള്ളടക്കം ലഭ്യമല്ല

ന്നതു് കാണാനും അറിയാനും സാദ്ധ്യമല്ലാത്തതുപോലെ ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം അഹംവൃത്തിയാൽ നിയന്ത്രിതമാണു്. "ഗ്രഹണസ്വരൂപാസ്മിതാന്വയാർത്ഥം" ശ്രോത്രാദീന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ഗ്രഹണശക്തി അസ്മിതാ എന്ന ജീവാത്മ ഭാവനയാൽ സംഭവിക്കുന്നു. ഇന്ദ്രിയ പ്രതീതികരം സ്ഥിരമായ ഒരഹംകൃതിയോട് സംബന്ധപ്പെട്ടിരുന്നാലല്ലാതെ ഗ്രഹണം സാദ്ധ്യമാകുന്നതല്ല. വിശിഷ്ടങ്ങളായ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾവഴി ഭൂതമാത്രകളുടെ സ്പന്ദനങ്ങളും ജീവാത്മാവിൽ പ്രതീതിയുണ്ടാക്കുന്നതിനാലാണു് ശരീരം ചൈതന്യമുള്ളതായറിയുന്നതു്. ചക്ഷുരാദീന്ദ്രിയദ്വാരാ ബാഹ്യവസ്തുവിന്റെ രൂപാദികളെ അഹംവൃത്തിയിൽ പ്രത്യുത്പാദനം ചെയ്യുന്നതിനാൽ ചിത്തവൃത്തികൾ നിദാനമായി ഭവിക്കുന്നു. പ്രകൃതിയുടെ സ്ഥിതിഭൂതമാത്രകളായും അവയാൽ നിർമ്മിക്കപ്പെട്ട ഇന്ദ്രിയാദ്യവയവങ്ങളോടുകൂടിയ ശരീരമായും ഭവിക്കുന്നു

അവസ്ഥാത്രയം:—മനസ്സിനു് ജാഗ്രത്തു്, സ്വപ്നം, സുഷുപ്തി എന്നിങ്ങനെ മൂന്നവസ്ഥകളാണുള്ളതു്.

ജാഗ്രദവസ്ഥ :—ഉണർന്നിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ: സൂര്യപ്രകാശം പോലെ എല്ലാം തെളിഞ്ഞ ബോധത്തോടെ ഞാനെന്നും എന്റേതെന്നും അഭിമാനിച്ചു ബാഹ്യപ്രപഞ്ചത്തിൽനിന്നും സ്ഥൂലവിഷയങ്ങളെ മോഹിച്ചു സുഖദുഃഖങ്ങളനുഭവിക്കുന്നു.

സ്വപ്നാവസ്ഥ— (സ്ഥൂലശരീരത്തിന്റെ പ്രജ്ഞ വിട്ടുപോകുമ്പോഴാണു് ഉറക്കം. അമർത്തപ്പെട്ടതും തൃപ്തിവരാത്തതും, ഭയപ്പെടുന്നതും ആശയ്ക്കതീതവുമായ ആഗ്രഹങ്ങളുടെ പൂരണമാണു്, അഥവാ മനസ്സിന്റെ ഭാരലഘൂകരണമാണു് സ്വപ്നങ്ങൾ.) നിലാവും, നിഴലും, ഇരുട്ടുമെന്നപോലുള്ള ബോധമാണുള്ളതു് മനസ്സിന്റെ പിടിവിട്ടും വിടാതെയുമിരിക്കുന്നതിനാൽ സങ്കീർണ്ണമായ സങ്കല്പലോകത്തിൽ സുഖദുഃഖമനുഭവിക്കുന്നു. മരിച്ചവർ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നതായും വേണ്ടപ്പെട്ടവർ ആപത്തിൽ പെടുന്നതായും

ആകാശത്തിലൂടെ പറക്കുന്നതായും, വെള്ളത്തിൽ വീണു വീർപ്പുമുട്ടുന്നതായും, ഇഷ്ടജനങ്ങളുടെ ഒത്താശ കിട്ടുന്നതായും, ആന, പാമ്പ്, പിശാചു തുടങ്ങിയുള്ളവയുടെ ഉപദ്രവത്തിൽ നിന്നും രക്ഷകിട്ടുന്നതിനു നിലവിളിക്കുന്നതായും ഓർമ്മയിലെന്നപോലെ സംഭവിക്കുന്നതായി തോന്നുന്നതു് ഞാനെന്നും എന്റേതെന്നുമുള്ള മനസ്സിന്റെ പിടി വിട്ടും വിടാതെയുമിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണു്.

സുഷുപ്ത്യവസ്ഥ:—മനസ്സ് കാരണശരീരത്തിൽ–ബോധത്തിൽ ലയിച്ചുപോകുന്നതിനാൽ ഇരുട്ടും വെളിച്ചവും ഇല്ലാത്ത ഒരവസ്ഥയാണെന്നു പറയാം. സാക്ഷിമാത്രനായ ആത്മാവിന്റെ സാമീപ്യമുണ്ടാകുന്നതിനാൽ അറിയാതെ ആനന്ദിക്കുന്നു. കേവലസുഖാനുഭൂതി അതിലോലമായി അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ ഞാൻ സുഖമായി ഉറങ്ങിയെന്നുള്ള അനുഭൂതി ഉണരുമ്പോഴ് ഉണ്ടാകുന്നു. മൂന്നുഗുണങ്ങളോടുകൂടിയ ബുദ്ധിയുടെ മൂന്നുരൂപത്തിലുള്ള വൃത്തിയത്രേ അവസ്ഥാത്രയം.

ത്രിഗുണം:—പ്രപഞ്ചത്തോളം പഴക്കമുള്ളതും അതുപോലെതന്നെ പ്രാധാന്യമുള്ളതുമാണു്. സാധാരണ ഓരോരുത്തരും അവരുടേതായ ജീവിതപന്ഥാക്കളെ സ്വീകരിക്കുന്നതും, നിരാകരിക്കുന്നതും, അവയിൽ ശോഭിക്കുന്നതും, പരാജയപ്പെടുന്നതും ത്രിഗുണത്തിന്റെ പ്രേരണാശക്തിയാലാണു്.

സത്ത്വഗുണം:—മനഃശാന്തിയുണ്ടായിത്തീരാവുന്ന പന്ഥാക്കളെ സ്വീകരിക്കുകയും അതിൽ വിജയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

'സത്യം ജ്ഞാനം തപോ മൌനം ശ്രുതി ധർമ്മം തിതിക്ഷ ച
ഉത്സാഹം നിശ്ചയം ധൈര്യം സാത്ത്വികം ഗുണലക്ഷണം''

സത്യം:—''വാഗ്മനസോ യഥാർത്ഥതാ'' മനസ്സിൽ ഒന്നു കരുതി മറ്റൊന്നു പറയുന്നതല്ല. **തപസ്സ്**: ''കായേന്ദ്രിയ ശുദ്ധിരശുദ്ധിക്ഷയ സ്തപസാ'' ഇതരാജ്ഞാനക്രിയാ

ശക്തികളുടെ പ്രയത്നത്താൽ ശരീരേന്ദ്രിയ മനസ്സുകളെ നിവൃത്തിയുള്ളിടത്തോളം പരിശുദ്ധമാക്കിത്തീർക്കുക. **മൌനം**: അനിവാര്യമായിട്ടുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ ആവശ്യത്തിനുള്ള വാക്യം ഉപയോഗിക്ക. **തിതിക്ഷ**:-

''സഹനം സർവ്വദുഃഖാനാ മപ്രതീകാരപൂർവ്വകം
ചിന്താവിലാപരഹിതം സാ തിതിക്ഷാ നിഗദ്യതേ.''

സകല ദുഃഖങ്ങളേയും പ്രതിക്രിയ ചെയ്യണമെന്ന് വിചാരിക്കയോ അവയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ച് ദുഃഖിക്കയോ ചെയ്യാതെ അടക്കുന്നതിനെ തിതിക്ഷ എന്നു പറയുന്നു. (മഹാന്മാർ-സത്ത്വഗുണസമ്പന്നന്മാർ - വിരോധത്തേയും പ്രതീകാരത്തേയും ഓർമ്മിക്കുന്നില്ല. അല്പന്മാർ-രജോഗുണാധിക്യമുള്ളവർ-പ്രതികാരത്തെ അതിനുള്ള സന്ദർഭത്തിനുവേണ്ടി ഓർമ്മയിൽ-മനസ്സിൽ-ആവർത്തിച്ചുറപ്പിച്ച് അതിൻെറ വേദനയിൽ നീറുകയും, ഉപകാരത്തേയും സ്നേഹത്തേയും സന്ദർഭത്തിൽ തള്ളിക്കളയുകയും ചെയ്യുന്നു. (പ്രതിക്രിയാ മരണത്തെ സ്വാഗതം ചെയ്യും.) **നിശ്ചയം**: ഗുരുക്കന്മാരിലും ദൈവശക്തിയിലുമുള്ള അചഞ്ചലമായ വിശ്വാസം. **ധൈര്യം**: എത്ര പ്രയാസത്തേയും നിരാശപ്പെടാതേയും, ദുഃഖിക്കാതേയുംനേരിടാനുള്ള പ്രാപ്തി ''ഹേയം ദുഃഖമനാഗതം'' വരാൻ പോകുന്ന ദുഃഖത്തെക്കുറിച്ചു ചിന്തിച്ചു ഖേദിക്കാതെ നേരിടാനുള്ള കഴിവ്. (ഇവയെല്ലാം സത്ത്വഗുണസമ്പന്നന്മാരുടെ വിശേഷലക്ഷണങ്ങളാകുന്നു.)

രജോഗുണം.-ഉൽക്കർഷത്തിനുവേണ്ടി അത്യധ്വാനം ചെയ്യുന്ന പ്രകൃതമാണ്. എന്തുകിട്ടിയാലും, എങ്ങനെ കിട്ടിയാലും, വേണ്ടതിലധികമായാലും മതി വരുന്നതല്ല. സ്വാർത്ഥമൂർത്തിയാണ്. പ്രതികാരബുദ്ധി കൂടപ്പിറപ്പായാണ്. (ധർമ്മാധർമ്മങ്ങളെ വിവേചിച്ചറിയാൻ പ്രാപ്തിയില്ലാത്തവർക്ക് പ്രതികാരം ഒരുതരം മധുരമാണ്. പകവീട്ടലിൽ കവിഞ്ഞൊരു സംതൃപ്തിയുണ്ടാകാറില്ല) അതിനുവേണ്ടി എന്തു നഷ്ടം വന്നുഭവിച്ചാലും ഖേദം തോന്നുക

യില്ല. ജ്ഞാനം എന്നതും ഒഴിച്ചുള്ളവക്കൊപ്പത്തുവരുന്നതിൽ ആഹ്ളാദമാണ്. മുഖസ്തുതിപ്രിയനുമാണ്. കോപശീലനും, ദുർവ്വാശിക്കാരനും, അട്ടഹാസപ്രിയനുമാണ്. "രാജസം ബഹുഭാഷിതചം മാനക്രുധ്ധംഭമത്സരം" ഇത്തരം പ്രകൃതമാണ് രജോഗുണപ്രധാനന്മാക്ക് മുന്നിട്ടുനില്ക്കുന്നത്.

തമോഗുണം:—നികൃഷ്ടവിചാരപ്രിയനും, അത്തരം കാര്യങ്ങളിൽ ഉത്സുകനും, ഭീരുവും, പരാജയവാദിയും, ഉറക്കപ്രിയനും, അലസനും, ദുഃഖിതനുമാണ്. "താമസം ഭയമജ്ഞാനം നിദ്രാലസ്യം വിഷാദിതാ"

സാധാരണക്കാരിൽ ഒരു ഗുണം ബലമുള്ളതും, മററുള്ളത്താശ–പ്രേരണ–ചെലുത്തുന്നതുമാണ്. സത്വഗുണവും രജോഗുണവുംചേർന്നിന്നാൽ പരപ്രീതിക്കുംപ്രസിദ്ധിക്കും, ചിലപ്പോൾ സ്വയം പ്രേരണയാലും സത്യധർമ്മാദികൾ അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനും പാത്രമായിത്തീരും. രജസ്സും, തമസ്സും കലർന്നിരുന്നാൽ ക്രൂരനും, ചതിയനും, ഹീനകൃത്യപ്രിയനുമായിത്തീരും. എന്തും ചെയ്യാൻ–കൊലപാതകത്തിനുപോലും–അറപ്പില്ലാത്തവനായിത്തീരും. മൂന്നുഗുണങ്ങളും സമ്മിശ്രമായിട്ടും വരാം. അത്തരക്കാക്ക് സ്ഥിരതയില്ലാത്തതിനാൽ ആക്കും ഒന്നിനും വിശ്വസിക്കാൻ സാദ്ധ്യമല്ല. ആ സമ്മിശ്രഗുണങ്ങൾക്കധീനമായവരാണ് നിസ്സാരകാരണങ്ങളാലുണ്ടാകുന്ന താല്ക്കാലികവികാരത്തെ ശാന്തതപ്പെടുത്താനാവാതെ ആത്മഹത്യക്കിരയായിത്തീരുന്നത്

"സത്വാത് സംജായതേ ജ്ഞാനം രജസോ ലോഭ ഏവ ച
പ്രമാദ മോഹൌ തമസോ ഭവതോ/ജ്ഞാനമേവ ച"

സത്വഗുണത്തിൽ നിന്നും ജ്ഞാനവും, രജസ്സിൽ നിന്നും ലോഭവും, തമസ്സിൽ നിന്ന് പ്രമാദം, അജ്ഞാനം, തെററിദ്ധാരണ മുതലായവയും ഉണ്ടാകുന്നു.

(എന്നത്തേയുംപോലെ തന്നെ ഇന്നത്തേയും സമാധാനവാദനേതാക്കളിൽ ഒട്ടുമുക്കാലും സത്വഗുണകുപ്പായം അണിഞ്ഞ രജോഗുണസമ്പന്നന്മാരാണെന്ന പറയാം, ഒരാഘാതമേല്ക്കുമ്പോഴാം സത്വഗുണകുപ്പായം (ശാന്തഭാവം) തെറിച്ചുപോകുകയും, അസൽ രജോഗുണം തെളിഞ്ഞു വരുകയും ചെയ്യും. ഇന്നത്തെ ലോകം മുഴവൻ രജോഗുണ തേർവാഴ്ച നടത്തുകയാണു്. അപൂർവ്വം ചിലക്കു് സത്വഗുണസമ്പത്തു് രഹസ്യമായി അനുഭവിച്ചാനന്ദിക്കാമെന്നല്ലാതെ പരസ്യമായാൽ അതിൽനിന്ന മുതലെടുക്കുവാൻ ഒരു പററം ആരാധകവിരുതന്മാർ പററിക്കൂടും.)

യോഗവഴിയിൽ കുറച്ചൊക്കെ സഞ്ചരിക്കാൻ മനസ്സുണ്ടായാൽ മാത്രമേ ഗുണത്രയത്തിൻെറ പ്രേരണാരംഭത്തിൽ തിരിച്ചറിയുന്നതിനും, അനീതിപരമായിട്ടുള്ളതിനെ അതിൻെറ മുളയിൽ തന്നെ തള്ളി–നുള്ളി–കളയുന്നതിനും, നന്മക്കായിട്ടുള്ളതിനെ പോഷിപ്പിച്ചു വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും പ്രാപ്തിയുണ്ടായിത്തീരൂ. സാത്വികാഹാരം കൊണ്ടും സജ്ജനസംസർഗ്ഗം കൊണ്ടും മനസ്സിൻെറ—ഭാവഗുണത്തിൻെറ—നിയന്ത്രണപരിശീലനത്താലുണ്ടാകുന്ന മനഃശക്തി–ഗുണശക്തി–കൊണ്ടു് രജോഗുണത്തെ നിയന്ത്രിച്ചും, സത്വഗുണത്തെ പോഷിപ്പിച്ചും ആക്കും മഹാന്മാരായിത്തീരാവുന്നതാണു്.

ത്രിദോഷം:—വാതം, പിത്തം, കഫം (ഈ സ്തംഭത്രയത്തിൻെറ സമാനാവസ്ഥയിൽ ശരീരഭവനം അഭിവൃദ്ധിയിലും, വിഷമാവസ്ഥയിൽ തദനുരൂപങ്ങളായ രോഗജീർണ്ണതയാൽ ക്ഷയോന്മുഖമായും തീരുന്നു.) നാഭിക്കു താഴ്‌വശം വാതത്തിൻേറയും നാഭിയുടേയും ഹൃദയത്തിൻേറയും മദ്ധ്യം പിത്തത്തിൻേറയും, അതിന്നുപരി കഫത്തിൻേറയും കേന്ദ്രസ്ഥാനങ്ങളാകുന്നു. അവയിൽ ഒന്നു് വികാരം പ്രാപിച്ചാൽ ശരീരനാശമാണു ഫലം. അഷ്ടാംഗഹൃദയകാരൻ ഉദ്ഘോഷിക്കുന്നതു് രോഗങ്ങളിൽ പ്രധാനം രാഗാദിരോഗമാണെന്നത്രേ. ത്രിദോഷം അപ്പോഴും ത്രിഗുണത്തെ ആശ്രയിച്ചു നിലകൊള്ളും. സത്വഗുണം

ഉൽകൃഷ്ടനിലപ്രാപിച്ചാൽ രാഗദ്വേഷാദികാരണക്കാരായ രജസ്സും, തമസ്സും സത്വഗുണത്തെ വണങ്ങിനില്ക്കുന്നതിനാൽ രാഗാദിരോഗം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. ത്രിദോഷങ്ങളിൽ പ്രാധാന്യം വാത (വായു) ത്തിനാണ്. വായു കോപിക്കാതെ ബലമുള്ളതായിത്തീന്നാൽ പിത്തവും കഫവും വാതത്തെ വണങ്ങി നില്ക്കും. വായുവിൻെറ പ്രവൎത്തനത്തെ ആശ്രയിച്ചാണ ശരീരത്തിൻെറ സകല ധൎമ്മങ്ങളും നടക്കുന്നതു്. സ്ഥൂലശരീരത്തിൻെറ ചലനാദി ധൎമ്മങ്ങൾ ജീവനേയും-പ്രാണനേയും-ജ്ഞാനാദികാര്യങ്ങൾ മനസ്സിനേയും-ത്രിഗുണത്തേയും ആശ്രയിച്ചാണ് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു്. ചലനവും അറിവും സ്വരൂപമായതുകൊണ്ടു് ശരീരത്തിൻേറയും, മനസ്സിൻേറയും-പ്രാണൻേറയും-സ്ഥിതി ഒരുപോലെ പരിഗണിക്കേണ്ടതാണ്.

ത്രിശക്തി:-ഇച്ഛാ, ജ്ഞാനം,ക്രിയാ (ഇവയെയാണ് കൎമ്മപാശം എന്നു് വ്യവഹരിക്കുന്നതു്.) ജീവാത്മാവിൻ്റെ ഇച്ഛാജ്ഞാന ക്രിയാശക്തികൾ മൂന്നിൻേറയും പ്രവൃത്തിയും അതിൻെറ ഫലവും അവനവൻ തന്നെ ഭുജിക്കുന്നു. മനസ്സ് -ത്രിഗുണത്തിൻെറ ഭാവഗുണം-ഇച്ഛാശക്തിയും, വാക്ക് ജ്ഞാനശക്തിയും, പ്രാണൻ ക്രിയാശക്തിയുമാകുന്നു. ഈ ത്രിശക്തികൾ ശ്രേഷ്ഠാവസ്ഥയിലുയരുമ്പോൾ അതു തന്നെയാണ് സത്, ചിത്, ആനന്ദമായി രൂപം പ്രാപിക്കുന്നതു്. ചിത്ത് എന്ന പദത്തിനു അറിവു് അല്ലെങ്കിൽ പ്രകാശം, വെളിച്ചം എന്നാണൎത്ഥം. അറിവാകട്ടെ സ്വയം പ്രകാശിക്കുന്ന ആനന്ദവുമാണ്. ഇച്ഛാശക്തി പ്രയത്നം മാത്രമാണ്.

പഞ്ചപ്രാണൻ:—പ്രാണൻ, അപാനൻ, ഉദാനൻ, സമാനൻ, വ്യാനൻ.

പ്രാണൻ:—ഊൎദ്ധ്വഭാഗസ്ഥിതനാണ്. മുഖം (വായ്) മൂക്ക്, കണ്ണ്, പാദാംഗുഷ്ഠം, കുണ്ഡലിനിയുടെ അന്തൎഭാഗം, ഊൎദ്ധ്വഭാഗം ഇവിടങ്ങളിൽ സഞ്ചരിക്കുന്നു. ബുദ്ധിയേയും, മനസ്സിനേയും, ഇന്ദ്രിയങ്ങളേയും ഭരിക്കുന്നു.

ശ്വാസഗതിയെ അതിന്റെ നിയതതാളത്തിൽ ചലിപ്പിപ്പിക്കുകയും, പൊതുവേ അന്തഃകരണത്തിന്റെ മേൽ ഭരണം നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. മനുഷ്യന്റെ ആത്മീയവും ലൌകീകവുമായ എല്ലാ അനുഭൂതികൾക്കും അസ്ഥിഭാരമാകുന്നു പ്രാണൻ. ശരീരാന്തർഗതനായ പ്രാണൻ വായുവിനെ ഉള്ളിലേക്കു ആകർഷിക്കുന്നതിൽ നിന്നുമാണ് ചലനമുണ്ടാകുന്നത്.

അപാനൻ.—ഗർഭം, മലം, മൂത്രം മുതലായ വിസർജ്ജന വസ്തുക്കളെ പുറത്തു തള്ളുന്ന കൃത്യം വഹിക്കുന്നു. മേഢ്രം, കടിപ്രദേശം, നാഭി, ഗുദം, തുട, മുട്ട് മുതലായ സ്ഥാനങ്ങളുടെ ആധിപത്യം വഹിക്കുന്നു. അപാനന്റെ വിശേഷസ്ഥാനം ഗുദമാകുന്നു.

ഉദാനൻ.—ഉദാനന്റെ വിശേഷസ്ഥാനം മാറിടമാകുന്നു. ഉപനിഷത്തുക്കളിൽ ''സർവ്വസന്ധിസ്ഥ ഉദാനഃ'' എന്നു നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നു. നാസിക, കണ്ഠം നാഭി എന്നീ സ്ഥാനങ്ങളിൽ സഞ്ചരിക്കുന്നു. ഉദാനൻ മഹത്തായ ഒരു പ്രാണനാണ്. സ്വർഗ്ഗദ്വാരത്തെ തുറക്കുന്നത് ഉദാനന്റെ സഹായത്താലാകുന്നു. ഉദാനൻ ഊർദ്ധ്വനായാൽ പുണ്യവും അധഃസ്ഥനായാൽ പാപവുമാണെന്ന് ശ്രീശങ്കരൻ ഉപദേശിക്കുന്നു.

വ്യാനൻ.—ഹൃദയവാസിയായ രക്തത്തോടു കൂടി ശരീരമാസകലം അതിവേഗത്തിൽ സഞ്ചരിച്ചു പോഷകവിതരണവും മാലിന്യഹരണവും നടത്തുന്നു.

സമാനൻ.—ജഠരാഗ്നിയോടു ചേർന്നു ആഹാരത്തെ ഗ്രസിക്കുകയും, പചിക്കുകയും സാരകിട്ടങ്ങളെ വേർതിരിച്ചു നിയുക്തമാർഗ്ഗങ്ങളിലേക്കു നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സർവ്വശരീരങ്ങളിലുമുള്ള പാദഹസ്തങ്ങളിലാണ് വാസം.

പഞ്ചക്ലേശം.— '' അവിദ്യാസ്മിതാ രാഗദ്വേഷാഭിനിവേശാഃ ക്ലേശാഃ'' ആത്മാനാത്മസംബന്ധം ശരീരം

വഴിയാകയാൽ അവരണ്ടും ശരീരത്തിൽ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു **അവിദ്യ:** (നമ്മുടെ സാക്ഷാൽ പ്രകൃതി സച്ചിദാനന്ദതയാണു്) അജ്ഞാനം ഹേതുവായി അനാത്മഭാവനയാൽ ജാഡ്യലക്ഷണങ്ങളായ അറിവില്ലായ്മയും ചാപല്യവും ഉണ്ടായിത്തീരുന്നു. **അസ്മിതാ:** ഞാൻ ഉണ്ടു് (ആത്മഭാവന) "**രാഗം** '' സുഖാനുശയീ രാഗ'' സുഖത്തെതരുന്ന എന്നു കരുതുന്ന വസ്തുക്കളെ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹമാണു് രാഗം. **ദ്വേഷം:** " ദുഃഖാനുശയീ ദ്വേഷം '' ദുഃഖത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്ന വസ്തുക്കളെ നശിപ്പിക്കാനുള്ള താൽപര്യമാണു് ദ്വേഷം. **അഭിനിവേശം:** മരിക്കാതിരിക്കണമെന്നുള്ള ആഗ്രഹമാണു് അഭിനിവേശം. (അതു് സർവ്വ ജീവികളിലും കണ്ടുവരുന്നുണ്ടു്.) വലിപ്പച്ചെറുപ്പമോ, പ്രായവത്യാസമോ, സമയാസമയമോക്കൂടാതെ മററുള്ളവരും വേണ്ടപ്പെട്ടവരും, നിമിഷംപ്രതി അറിഞ്ഞിട്ടും മരിക്കുന്നതുകണ്ടിട്ടും എനിക്കു മരിക്കാതിരിക്കണമെന്നു് ഓരോരുത്തരും ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഭയപ്പെടേണ്ടതായിട്ടില്ലാത്ത ഏകവസ്തു മരണം മാത്രമാണു്. മനുഷ്യനു തീരെ വഴങ്ങാത്ത ഏക വസ്തുവാണു് മരണം. അതു ജനിച്ചപ്പോഴേ തീർച്ചപ്പെട്ടതുമാണു്. അതറിയാമായിരുന്നിട്ടും പണ്ഡിതനും പാമരനും മരണത്തെപ്പോലെ ഭയപ്പെടുന്ന മറെറാന്നില്ല. പണ്ഡിതനു മരണാനന്തരം എന്തായിത്തീരുമെന്നൊരു ലക്കും തിട്ടവുമില്ല. (എന്തൊ ഉണ്ടെന്നും അതായിത്തീരണമെന്നുണ്ടുതാനും) പാമരനു് തന്റെ ക്ഷുദ്രജീവിതവുമായി സാത്മ്യം പ്രാപിച്ചപോയതിനാൽ വിട്ടുപിരിയാൻ തീരെ സമ്മതവുമാവുന്നില്ല.)

താപത്രയം:—അദ്ധ്യാത്മികം, ആദിദൈവികം, ആധിഭൌതികം.

ആദ്ധ്യാത്മികം:—കായികമെന്നും, മാനസികമെന്നും രണ്ടുവിധം. കായികമായതു് രോഗവും, മാനസികമായതു് രാഗാദിജന്യമായ ക്ലേശവുമാകുന്നു. ഇടി, മിന്നൽ, കൊടുങ്കാററു്, ഭൂകമ്പം, പ്രളയം ഇത്യാദി ദൈവീകമെന്നു

പറയുന്നു. ഇതര ജന്തുക്കളിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന ഉപദ്രവങ്ങൾ ഭൌതികത്തിൽ പെടുന്നു. (ഈ താപത്രയ വലയത്തിനകത്താണ് മനുഷ്യജീവിത ഗതി.)

അന്തഃകരണം, അവസ്ഥാത്രയം, ത്രിഗുണം, ത്രിദോഷം, ത്രിശക്തി, താപത്രയം, പഞ്ചപ്രാണൻ, പഞ്ചക്ലേശം ഇതുകളുടെ നൂലാമാലപോലുള്ള വികാരങ്ങളുടെ വിഹാരരംഗമാണ് നമ്മുടെ ശരീരം. ജീവരക്ഷകമ ത്രിഗുണവികാരങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാനും ന്യായയുക്തമാഗ്ഗേണ ത്യാജ്യത്തെ ത്യജിക്കാനും, പോഷിപ്പിക്കേണ്ടതിനെ ശ്രേഷ്ഠമായ നിലയിൽ അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്താനും സുഗമമായ വഴി യോഗമാഗ്ഗം മാത്രമേയുള്ളു.

അദ്ധ്യായം മൂന്ന്

ആരോഗ്യസംരക്ഷണം

ബ്രഹ്മചയ്യം: ആ പേരു കേൾക്കുമ്പോൾ തന്നെ ജീവിതത്തിൽ അതു ഏററവും ശ്രേഷ്ഠമായിട്ടുള്ളതാണെന്നു സർവ്വസമ്മതമത്രേ. പക്ഷെ വ്യക്തിപരമാവുമ്പോൾ എത്ര വലിയവരെന്നു നടിക്കുന്നവരും തന്നാലസാദ്ധ്യമാണെന്നുള്ള ഭീരുത്വത്തോടെ ചെറുതായി തീൻപോകുന്നു. ശരീരം വളരുന്നതും, നിലനില്ക്കുന്നതും ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ കൊണ്ടാകുന്നു അതു ചവച്ചരച്ചു കഴിയുമ്പോൾ ആദ്യം രസമായും, പിന്നെ ക്രമത്തിൽ രക്തം, മാംസം, മേദസ്സ്, അസ്ഥി, മജ്ജ, വീയ്യം ഇതുകളായിമാറുന്നു. ഇങ്ങനെ സപ്തധാതുക്കളായിട്ടുള്ള പരിവത്തനം മൂലമാണു ശരീരം പുഷ്ടിപ്പെടുന്നതും കേടുപാടുകററി നിലനിറുത്താൻ കഴിയുന്നതും. ബാല്യം, യൌവനം ഈ പ്രായങ്ങളിൽ ശരീരത്തിനു വളർച്ചയും അതിനനുസരിച്ചുള്ള ഉന്മേഷവും

ഉണ്ടായിരിക്കും. അതു കഴിയുമ്പോൾ ക്രമേണ സ്വയം അറിയാത്ത ചോർച്ചയെന്നപോലെ ഒന്നിനൊന്നു ഉന്മേഷക്കുറവും ക്ഷീണഭാവവും അനുഭവത്തിൽ വരുന്നു. സാധാരണ ഇപ്രകാരമാണെങ്കിലും മററു പല കാരണവശാലും വ്യത്യാസം വരാവുന്നതാണ്. ആഹാരമഹത്വമനുസരിച്ചും, ശരീരലഘുത്വമനുസരിച്ചുമാണ് ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യനില നന്നാകുന്നതും, വഷളാകുന്നതും. വിത്തിന്റേയും, നിലത്തിന്റേയും, വളത്തിന്റേയും, കാലത്തിന്റേയും, പൊരുത്തക്കേടുകൾകൊണ്ടും ബാല്യത്തിലെ വളർച്ചയില്ലാതെ മുരടിച്ചു പോകുന്നവരും, ജനനാൽ തന്നെ അംഗവൈകല്യമുള്ളവരും, യൌവ്വനത്തിൽ തന്നെ വാദ്ധക്യം പ്രാപിക്കുന്നവരും വിരളമല്ല. ആഹാരകാര്യത്തിൽ സമയമോ, അസമയമോ, നല്ലതോ, ചീത്തയോ എന്നൊന്നും ചിന്തിക്കാതെ കിട്ടുന്നതെല്ലാം കിട്ടുമ്പോഴെക്കെ ഭക്ഷിക്കുന്ന പ്രകൃതമാണ് സാധാരണക്കാരായ നമുക്കുള്ളതു്. ആരോഗ്യത്തിന്റെ നിലനില്പിനും രോഗത്തിന്റെ ഉത്പത്തിക്കും പ്രധാന കാരണം ഉദരമാണെന്നുള്ള സ്മരണയുണ്ടായിരുന്നാൽ നന്മയുണ്ടാകും. നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരസാധനം ഒരു ധാതുവിൽ നിന്നു് അടുത്ത ധാതുവിലേക്കു പരിപൂർണ്ണമായി പരിവർത്തനം നടക്കുന്നതിനു നാലേകാൽ ദിവസം വേണമെന്നാണ് കണക്കാക്കിയിരിക്കുന്നതു്. അതു ശരിയാണെങ്കിൽ ആഹാരപരിവർത്തനപ്രകാരം ചരമധാതുവായ ബീജമായി പരിണമിക്കുന്നതിനു് ഇരുപത്തിഒൻപതേമുക്കാൽ ദിവസം വേണ്ടിവരും. പോഷകാംശപ്രധാനമായ നാല്പതുറാത്തൽ ആഹാരത്തിൽ നിന്നും ഒരു റാത്തൽ രക്തവും, ഒരു റാത്തൽ രക്തത്തിൽ നിന്നും രണ്ടു തോലാത്തൂക്കം (23.3 ഗ്രാം) ബീജവുമാണ് സംഭരിക്കപ്പെടുന്നതു് സാധാരണ ജനങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന ആഹാരസാധനങ്ങളിൽ ഒരു റാത്തൽ പോഷകാംശം ശരീരത്തിനു പ്രയോജനപ്പെട്ടുമായിരിക്കണം. അപ്രകാരമാണെങ്കിൽ ഒരു മാസം മുപ്പതുറാത്തൽ ആഹാരം മാത്രമേ കഴിക്കുന്നുള്ളു എന്നു സമ്മതിക്കേണ്ടിവരുന്നു. അതിൽ നിന്നും സംഭരിക്കപ്പെടാവുന്ന ആഹാരത്തിന്റെ അമൃതാംശം ഒന്നര രൂപാത്തൂക്കം മാത്രമാണല്ലോ! സംഗതി

വശാൽ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ഒരു തവണത്തെ സ്ഖലനം കൊണ്ടു് ഒരു മാസത്തെ സമ്പാദ്യം തീൎന്നുപോകുന്നു! അതറിയാതെ—സമ്പാദ്യമില്ലാതെ—കടമെടുത്തു് വീണ്ടും, വീണ്ടും ചെലവുചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ, ആരോഗ്യപരമായിട്ടും, അതിൽ നിന്നു് സമ്പത്പരമായിട്ടും പാപ്പർപുള്ളി ആയി ത്തീൎന്നിട്ടവസാനം ഇതിലൊന്നും തീരെ പങ്കുകാരനല്ലാത്ത ദൈവത്തിനും വലിയൊരു പങ്കു് ഏറ്റംപ്പിക്കാറുണ്ടല്ലോ! ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിൽ പല പരീക്ഷണനിരീക്ഷണങ്ങളുടെ ഫലമായി കഴിവുള്ള പലരും ആഹാരകാര്യത്തിൽ ചില മാററങ്ങളും മറിച്ചിലുകളും നടത്താറുണ്ടെങ്കിലും രോഗം ഒന്നല്ലെങ്കിൽ മറെറാന്നായി അവരേയും ഒഴിച്ചു വിടാറില്ല. നിവൃത്തിയില്ലാത്തവൎക്കു് മുറതെററിയുള്ള അധ്വാനക്കൂടുതൽ കൊണ്ടും, ആഹാരക്കുറവുകൊണ്ടും സന്താനവൎദ്ധനവുകൊണ്ടും സന്താനങ്ങൾക്കും അവൎക്കും രോഗം വരാവുന്നതാണു്. വിശേഷബുദ്ധിയും, വിവേകവുമുള്ള മനുഷ്യർ ജീവിതത്തിൽ അപ്രധാനമല്ലാത്ത ബ്രഹ്മചൎയ്യത്തെ വിഗണിക്കുന്നു. അറിവില്ലാത്തവർ അജ്ഞതയാൽ നരകിക്കുന്നു. അറിവുള്ളവരാകട്ടെ അനവസരത്തിലുണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്ന വികാരാവേശത്തിന്നടിമപ്പെട്ടു് അവരുടെ അറിവെല്ലാം നിസ്സാരമായിത്തള്ളി അജ്ഞന്മാരെപ്പോലെ പെരുമാറുന്നതിനാൽ അവരുടെ ബ്രഹ്മചര്യം നശിച്ചുപോകുന്നു. ഇങ്ങനെ അനവസരത്തിൽ അനാവശ്യമായി നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നതിനാൽ ഓജസ്സും ആരോഗ്യവും സ്വയമറിയാതെ തന്നെ ക്രമേണ ചോൎന്നു് ഒടുവിൽ കഷ്ടത്തിന്നിടയായിത്തീരുന്നു.

ആരോഗ്യപരമായിട്ടും മററ പ്രകാരത്തിലും താനും പ്പെടുന്ന കുടുംബം മററുള്ളവരെക്കാൾ സൌഖ്യമായി കഴിയണമെന്നുള്ള ആഗ്രഹത്തിനും അധ്വാനത്തിനും യാതൊരു കുറവുമില്ല. പക്ഷെ അറിവുള്ളവർ അവരുടെ അറിവെല്ലാം പലപ്പോഴും മററു കാര്യത്തിനു മാററി നിറുത്തുന്നതുകൊണ്ടും അറിവില്ലാത്തവർ അറിയാതെയും പ്രവൎത്തിച്ചു ആരോഗ്യം ഒന്നിനൊന്നു നശിപ്പിക്കുന്നു. (നാട്ടിൻെറ നട്ടെല്ലു്—ശക്തി—പൊതുജനാരോഗ്യമാണെന്നു് നാട്ടിലടനീളം

പെരുമ്പറ മുഴക്കുന്നുമുണ്ട്.) എന്നാൽ ഒന്നറിഞ്ഞിരിക്കണം. ആരോഗ്യം നശിക്കുന്തോറും ആസക്തി വദ്ധിപ്പിക്കുന്നതി നുള്ള അവാച്യമായ ആനന്ദരസം (ഏതാനും നിമിഷം) പ്രകൃതി അതിൽ ഗോപനം ചെയ്തിരിക്കുന്നു! പക്ഷേ ബിന്ദു–ജീവൻ–നശിക്കുന്തോറും മരണത്തിൻെറ സാമീപ്യ വും. ബിന്ദു ധരിക്കുന്തോറും ആരോഗ്യത്തിൻെറ വദ്ധനവും ഉണ്ടാക്കുന്നു. ആരോഗ്യം ആയുർവദ്ധനമാണെന്നുള്ള രഹസ്യം സുഖമായി ജീവിച്ചിരിക്കാൻ അതിയായി ആഗ്ര ഹിക്കുന്ന സാധാരണക്കാക്ക് അജ്ഞാതമാണ്. (അറുപത്ത് തുള്ളി രക്തത്തിൽ നിന്നും ഒരു തുള്ളി ബീജം ഉണ്ടാകുന്നു; എന്നു വരുമ്പോഠം അതു പുരുഷ ശരീരത്തിലെ ഏററവും ഫലഭൂയിഷ്ഠമായ ഒരു ദ്രാവക വിശേഷമായിത്തീരുന്നു. അതിന്റെ വൈശിഷ്ട്യമനുസരിച്ചാണ് തലച്ചോറിന്റേയും, നാഡീസമൂഹത്തിൻേയും, ഉറപ്പും വികാസവും, ശേഷിയും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതെന്ന് എത്രയും നേരത്തെ അറിഞ്ഞിരി ക്കുന്നതു അത്രയും നന്ന്.)

ഇനിയുള്ളവക്കെങ്കിലും, അതിനുള്ള അറിവും, പ്രാപ്തി യുമുണ്ടായിത്തീരണമെങ്കിൽ–നാട്ടിൽ പൊതുനന്മയും, മേന്മയും, വികസിക്കണമെങ്കിൽ—വേണ്ട പ്രായത്തിൽ– പതിനൊന്നു വയസ്സുമുതൽ പതിനെട്ടു വയസ്സുവരെ (ഏഴു കൊല്ലം) ബ്രഹ്മചര്യകാലമായി അംഗീകരിക്കുകയും, പരിരക്ഷിക്കുകയും തന്നെ വേണം. (തൽക്കാലം അതിനു സമ്മതവും യോഗ്യതയും സൌകര്യവുമുള്ളവർ) ആ കാല യളവിൽ–മനസ്സിൻെറ ബാല്യത്തിൽ ദുർവാസന മുളച്ചു വികസിച്ചു പോയാൽ പിന്നെ അതിനെ നശിപ്പിക്കാൻ– ശാന്തതപ്പെടുത്താൻ—ആരാലും സാദ്ധ്യമാവുന്നതല്ല. ആ കാലയളവിലുണ്ടായിട്ടുള്ള വിജ്ഞാനത്തിൻെറ വികാസം മാത്രമാണ് ഭാവിജീവിതത്തിനു രൂപം കൊടുക്കുന്നതു്. അതു് അവക്കും നാട്ടിനും ശ്രേയസ്കരമായിത്തീരുകയും ചെയ്യും. (രോഗിയുടെ ഹിതാഹിതം പരിഗണിച്ചിട്ടി ല്ലല്ലോ ഔഷധത്തിൻെറ രുചിഭേദങ്ങളും പഥ്യാചരണവും; അതു വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൻെറ നിയമമാണ്.)

"ശമോദമസ്തപഃ ശൌചം ക്ഷാന്തിരാർജവമേവ ച
ജ്ഞാന വിജ്ഞാന മാസ്തിക്യം ബ്രഹ്മകർമ്മസ്വഭാവജം."

ശമം: (മനോനിയമം) **ദമം:** (ഇന്ദ്രിയനിയമം) **തപസ്സ്:** (ശാരീരികമായും, മാനസീകമായും, ബുദ്ധിപരമായും വ്രതത്തോടുകൂടിയുള്ള നിരന്തരപ്രയത്നം) **ശൌചം:** (ബാഹ്യാഭ്യന്തര ശുദ്ധി) **ക്ഷാന്തി:** (പ്രതികാരേച്ഛാഭാവം) **ആർജവം:** (സത്യവും സദാചാരവും അതിന്നനുസരിച്ചുള്ള പ്രവൃത്തിയും) **ജ്ഞാനം:** (ഉത്തമഗ്രന്ഥങ്ങൾ മുഖേനയുള്ള അറിവ്) **വിജ്ഞാനം:** (അനുഭവജ്ഞാനം) **ആസ്തിക്യം:** (സ്വകർമ്മത്തിലുള്ള നിഷ്ഠയും, ഈശ്വരവിശ്വാസവും) ഇത്തരം ആദർശങ്ങളെല്ലാം ബ്രഹ്മചര്യാചരണ പ്രായത്തിൽ നിരന്തരപരിശീലനംകൊണ്ട് സ്വഭാവജന്യങ്ങളായ കർമ്മങ്ങളായിത്തീരുന്നു. അത്തരത്തിൽ വികസിക്കുന്നവർ മഹാത്മാക്കളായിത്തീരുകതന്നെചെയ്യും

"മൃത്യു വ്യാധി ജരാനാശി പീയൂഷം പരമൌഷധം
ബ്രഹ്മചര്യം മഹദ്യജ്ഞം സത്യമേവ വദാമ്യഹം"

എത്രമാത്രം വീര്യത്തെ ചലനം കൂടാതെ ബന്ധിച്ചു നിറുത്തുവാൻ കഴിയുന്നോ, അത്രമാത്രം മനസ്സിനെ സ്വാധീനപ്പെടുത്തുവാനും ശക്തിയുക്തമാക്കിത്തീർക്കുവാനും, ആരോഗ്യവും ആയുസ്സും വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും കഴിവുണ്ടായിത്തീരും.

രസാദ്രക്തം തതോ മാംസം മാംസാൽ മേദഃ പ്രജായതേ
മേദസോഽസ്ഥി തതോ മജ്ജ തതഃ ശുക്ലസ്യ സംഭവഃ

ജീവന്റെ സ്ഥാനം ശുക്ലമാണെന്നും അതു ക്ഷയിച്ചാൽ ജീവൻ നശിക്കുമെന്നും വൈദ്യശാസ്ത്രം പറയുന്നു. വീര്യം ശരീരത്തിൽ സർവ്വത്ര വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു എങ്കിലും ഏഴാമത്തെ ശുക്ലധാര എന്ന സ്രോതസിൽ കൂടിയാണ് അതു പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.

മനസ്സാ വാചാ കർമ്മണാ ഒരു വ്യാഴവട്ടക്കാലം ബ്രഹ്മചര്യം ദീക്ഷിക്കുകയും, അതിനനുസരിച്ചുള്ള കർമ്മം ഉണ്ടായിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായാൽ മസ്തിഷ്കത്തിൽ പുതിയൊരു ജ്ഞാനേന്ദ്രിയം വികസിച്ചു വരുമെന്നും, ആ മഹാനെ യാതൊരുത്തർക്കും ജയിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമല്ലെന്നും നമ്മുടെ വിശുദ്ധ തത്വജ്ഞാനം പ്രസ്താവിക്കുന്നുണ്ട്

ബ്രഹ്മചര്യത്തിൻെറ സ്ഥിരഭാവത്തിൽ സർവ്വത്തേയും കീഴടക്കാനുള്ള ബ്രഹ്മശക്തി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നുണ്ടെന്നുള്ള പരമാത്ഥം അനവധി വിദ്വാന്മാർക്ക് നല്ലതുപോലെ അറിവുണ്ട്. (എന്തുചെയ്യാം! വികാര ജീവിതത്തെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു!) കൂടാതെ പൊതുജനാരോഗ്യത്തിൽ ബ്രഹ്മചര്യത്തിനുള്ള മാഹാത്മ്യത്തെക്കുറിച്ച് മനോഹരശൈലിയിൽ പ്രഭാഷണം നടത്തുവാനും (ഊണിന്) അതിസമത്ഥന്മാരാണ്. പക്ഷെ ബ്രഹ്മചര്യാനുഷ്ഠാനത്തിൽ മൂഢന്മാരെപ്പോലെ അവരും പരാജിതന്മാരായിത്തീൎന്നുപോകുന്നു. എന്നാൽ ഉത്തമന്മാരായിത്തീരുന്നതിന് ദിവാനിശം അത്യദ്ധ്വാനം ചെയ്യുകയും, അദ്ധ്വാനഭാരമത്രയും ബ്രഹ്മചര്യലംഘനത്തിനു മുതലവകാരത്തിനു—അടിയറവെക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആരെല്ലാം എന്തെല്ലാം ഉദാഹരണസഹിതം എങ്ങനെയെല്ലാം പറഞ്ഞാലും, ഒന്നാമത്തെ ആശ്രമത്തിൽ ബ്രഹ്മചാരികളായിരുന്നില്ലെങ്കിൽ നൂറുലക്ഷം മനുഷ്യരിൽ ഒരാൾക്കുപോലും ബ്രഹ്മചര്യം ദീക്ഷിക്കുവാൻ പ്രാപ്തിയുണ്ടായിത്തീരുന്നതല്ല

''ന ഭോഗാദ് രാഗശാന്തിർ മുനിവത് '' ചിരകാലം യോഗം അഭ്യസിച്ചിട്ടുള്ള മുനിമാർക്കുപോലും രാഗനിവൃത്തി (ഭോഗതൃഷ്ണാക്ഷയം) ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. മനക്കരുത്തുള്ള അപൂർവ്വം ചിലർ കുറഞ്ഞൊന്നു ബ്രഹ്മചര്യം ദീക്ഷിക്കാറുള്ളതിനെ വിസ്മരിക്കുന്നില്ല മനുഷ്യൻെറ ഉത്ഭവം തന്നെ സ്ത്രീത്വത്തിൻേറയും പുരുഷത്വത്തിൻേറയും സമന്വയത്തിൽ നിന്നുമാണല്ലോ! ശോണിതാണ്ഡവിൽ ശുക്ലാണു തുളച്ചുകയറുന്നതുപോലെ തന്നെ ഓരോ പുരുഷൻേറയും ജനനം മുതൽ മരണം വരെ അവനെ നാരീപരിവേഷം വിട്ടൊഴിരിയുന്നില്ല. സ്ത്രീകളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം—നാരീഹൃദയത്തിൽ

പുരുഷത്രപം കൂടികൊള്ളുന്നു. ഈ പരിവേഷത്തിൻെറ ശക്തിയും, വ്യാപ്തിയും, മനഃസംയമനത്തിൻെറ പ്രാപ്തിയു മനുസരിച്ചു വികാരാസക്തി ഏറിയും കുറഞ്ഞുമിരിക്കും. മനഃസംയമനശക്തിയുള്ളവക്ക് അവരുടെ ഇഷ്ടാനുസ രണം ബ്രഹ്മചര്യത്തെ ദീർഘിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയും. അപൂർവ്വമായി അത്തരക്കാരിൽ നിന്നുമാണ് പ്രതിഭാസമ്പ ന്നന്മാരായ ഉത്തമ പുരുഷന്മാർ ജന്മം കൊള്ളുന്നതു്. (ലക്ഷം മാനുഷ്യരിൽ ലക്ഷണമുള്ളതു് ഒന്നോ രണ്ടോ എന്നു് നമ്പ്യാരാശാൻ പാടിയിട്ടുള്ളതു് വെറുതെയല്ല. പക്ഷേ ഇപ്പോഠം അതു കോടികളുപരി വേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.) ''മനഃസ്ഥൈര്യേ സ്ഥിരോ വായു, സ്തതോബിന്ദുഃ സ്ഥിരോ ഭവേൽ'' മനസ്സു് സ്ഥിരമായാൽ വായുവും സ്ഥിരമാകുന്നു; തന്മൂലം ബീജവും ഇളക്കം തട്ടാതിരിക്കുന്നു.

(ധാരണയുടേയും പ്രത്യാഹാരത്തിൻേറയും പരിശീല ന സ്വാധീനത്താൽ മനസ്സിനെ സാമാന്യം ശാന്തിയും, സ്ഥിരതയും, ശക്തിയും വ്യാപ്തിയുമുള്ളതാക്കി തീക്കാൻ ആക്കും സാദ്ധ്യമാണു്. മററുമാർഗ്ഗങ്ങഠം കൊണ്ടൊന്നും സാധാരണ മനസ്സിനെ ശാന്തിയിലേക്കും പരിശുദ്ധിയി ലേക്കും നയിക്കാൻ സാദ്ധ്യമാകുന്നതല്ല. ലാവണ്യബോ ധം പല പ്രവണതകളിൽ ഒന്നുമാത്രമാണു് മനസ്സിൻെറ ബലമായ മറെറാരു പ്രവണതയത്രേ ധാമ്മിക ബോധ ത്തോടുകൂടിയ ധാരണ.)

ആഹാരസാധനങ്ങളിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പോഷകരസം യോഗപരിണാമത്താൽ സപ്തധാതുക്കളായി ക്രമീകരി ക്കപ്പെടുന്നു. ആഹാരവസ്തുവിൻെറ അവസാന പരിണാമ മാണു് ബീജം. ''വിത്തു കൊറിക്കരുതു്'' വംശത്തെ നിലനിറുത്തുന്നതിനുള്ള സന്താനോത്പാദനം കഴിഞ്ഞു ള്ളവയെ സൂക്ഷിക്കുന്നതായാൽ അതു ശുക്ലാശയം നിറഞ്ഞു തിങ്ങുന്നതിനും, തിരിയെ രക്തത്തിലേക്കു സംക്രമിച്ചു ശരീരധാതുക്കളെ ഈടുള്ളതാക്കിതീക്കുന്നതിനും തന്മൂലം ശരീരശോഭയും, ശക്തിയും, ബുദ്ധിവികാസവും, ധാര ണാശക്തിയും വദ്ധിക്കുന്നതിനും ഉത്തമ പുരുഷായുസ്സു്

മുഴുവനും ക്ലേശം കൂടാതെ ജീവിതസുഖം അനുഭവിക്കുന്നതിനും സംഗതിയായിത്തീരും.

വിസൎജ്ജന വസ്തുക്കളെപ്പോലെ വീൎയ്യം പുറത്തുകളയാനുള്ളതല്ലെന്നുള്ള അറിവു് അപൂൎവ്വം ചില യോഗാഭ്യാസികൾക്കുള്ളതിനാൽ അവരുടെ ശുക്ലാശയത്തിൽ നിറഞ്ഞു്തിങ്ങുന്ന വീൎയ്യത്തെ തലച്ചോറിൽ എത്തിക്കുന്നതിനുള്ള ഉപാധികളിൽ ഒന്നായി ''ശീഷാസന'' ത്തെ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നു. നാഭിസ്ഥാനത്തുള്ള രേതസ്സിനെ നാഡീചലന ദ്വാരാ ഊൎദ്ധ്വമുഖമാക്കി ബുദ്ധി സിരകളിൽ വ്യാപിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന യോഗികളെ ഊൎദ്ധ്വരേതോയോഗികളെന്നു പറയുന്നു. പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ പല നിഗൂഢതത്ത്വങ്ങളും ദിവ്യദൃഷ്ടിവശാൽ അവൎക്കു ഗോചരീഭവിക്കുന്നു. (പക്ഷേ അല്പജ്ഞന്മാരെപ്പോലെ അവൎക്കു അതൊരു പ്രദൎശനവസ്തുവാകുന്നില്ല.)

ആഹാരം, വ്യായാമം, വിശ്രമം, ബ്രഹ്മചൎയ്യം ഇവ നാലും ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനു അത്യന്താപേക്ഷിതമാകുന്നു. പ്രാകൃതജനങ്ങളുമായുള്ള സംസൎഗ്ഗം വൎജ്ജിക്കുകയും, സജ്ജനങ്ങളുമായുള്ള സംസൎഗ്ഗം ഉണ്ടായിരിക്കുകയും വേണം. ''സൽസംഗത്വേ നിസ്സംഗത്വം'' സജ്ജനസംസൎഗ്ഗംകൊണ്ടു് നിസ്സംഗനായിത്തീരുന്നു. ഏകാന്തമായിരിക്കുന്നവനും, ഏകാന്തമായിരിക്കാത്തവനും യോഗം സിദ്ധിക്കയില്ല. സത്തുക്കൾക്കു് എല്ലാക്കാലവും സത്യയുഗം—കൃതയുഗം—തന്നെ. അസത്തുക്കൾക്കു എല്ലാക്കാലവും കലിയുഗമാണു്. ''സതാം സത്യയുഗം സാക്ഷാൽ, സൎവ്വദൈവാസതാം കലിഃ'' എന്നാണല്ലോ.

അദ്ധ്യായം നാലു്

ദുഃഖകാരണം

ചില മാന്യന്മാർ ഉന്നതസ്ഥാനങ്ങളെ അലങ്കരിക്കുന്നതു കാണുമ്പോഠം അസൂയാലുക്കളായ ഒരു കൂട്ടർ അവക്കില്ലാത്ത കുററം ആരോപിച്ചു അപലപിച്ചാനന്ദിക്കുന്നു. (അതു നമ്മുടെ അറിവിൽ പെടുന്നുണ്ടല്ലോ) മററൊരു കൂട്ടർ അധമതാബോധംകൊണ്ടു് പിന്നോക്കം ചൂളുന്നു. വേറൊരു കൂട്ടർ നൈരാശ്യത്തോടുകൂടി ദൈനന്ദിനകൃത്യങ്ങളിൽ പോലും പരാങ്മുഖന്മാരായിത്തീരുന്നു. ഇവരിൽ ആരും തന്നെ ആദ്യം ചൂണ്ടികാണിച്ചവർ ഉയരുന്നതിനും തങ്ങളുയരാതിരിക്കുന്നതിനുമുള്ള കാരണമെന്താണെന്നാലോചിക്കാറില്ല. ശപിക്കപ്പെട്ടവരാണെന്ന തെററായ ബോധത്തോടെ ആശയും ആദർശവുമില്ലാതെ ദുഃഖംകൊണ്ടു്വീർത്ത ജീവിതവുമായി, ലക്ഷ്യരഹിതരായി വിദൂരതയിലേക്കു ഇഴഞ്ഞു നീങ്ങുന്നു. ഉത്കർഷം ആരുടേയും പ്രത്യേക അവകാശമല്ല. ഉയരാൻവേണ്ട കരുക്കളെല്ലാം തന്നെ എല്ലാവരിലും ഒരുപോലെ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പ്രകൃതിക്കു തന്റെ സന്താനങ്ങളിൽ ഒരിക്കലും പക്ഷഭേദമില്ല. (ഓരോ ജീവനും ഈശ്വരാംശമായതിനാൽ സർവ്വൈശ്വര്യങ്ങളും ഓരോ മനുഷ്യനിലും അന്തർഭവിച്ചിരിക്കുന്നു. അതു് ചിലരിൽ ശാന്തങ്ങളായും, മററു ചിലരിൽ ഊർജിതങ്ങളുമായിരിക്കുന്നു.) വിധിയെ പഴി ചാരി അവരങ്ങനെ സമാധാനിക്കയാണു്. നമ്മിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വിശേഷബുദ്ധിയേയും, വിവേകത്തേയും വളരുന്ന പ്രായത്തിൽ അപഥസഞ്ചാരത്തിനു പഴുതില്ലാതെ ഉണർത്തി വികസിപ്പിച്ചാൽ അക്കം ഏതു രൂപത്തിൽ വേണമെങ്കിലും ഉയരാമെന്നതേയുള്ളൂ. വിധിയെ പഴിച്ചു്ഒഴിയുന്നതു് അലസന്മാരുടെ അധമ മനോഭാവത്തിന്നുദാഹരണമാണു്

ദുഃഖകാരണങ്ങളായ രാഗദ്വേഷാദിവികാരങ്ങൾ നമ്മിൽ എത്രത്തോളം പ്രേരണ ചെലുത്തുന്നുണ്ടെന്നുള്ളതു ഒന്നറിഞ്ഞിരിക്കണമല്ലോ.

1. **രാഗം:** മൈഥുനത്തിനുള്ള താല്പര്യം.
2. **ദ്വേഷം:** ഇങ്ങോട്ടുപദ്രവിച്ചവനോടുള്ള പകരം വീട്ടൽ.
3. **കാമം:** ആഗ്രഹം,
4. **ക്രോധം:** കോപം.
5. **ലോഭം:** ഒന്നും ആൎക്കും കൊടുത്തു കൂടെന്നുള്ള ഭാവം.
6. **മോഹം:** ഐശ്വൎയ്യതിമിരം പിടിപെട്ടു് കൃത്യാകൃത്യങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാതാവുക.
7. **മദം:** സമ്പത്തും ആരംബലവുമുള്ളതുകൊണ്ടു് എന്തും സാധിക്കാമെന്നുള്ള വിചാരം.
8. **മാത്സൎയ്യം:** മറെറാരുത്തൻ നന്നാകുന്നതു കാണുമ്പോൾ സഹിയ്ക്കാൻ കഴിവില്ലായ്ക.
9. **ഈൎഷ്യാ:** ഈ ദുഃഖം അവനു വരാതെ എനിക്കെന്തേ വന്നു എന്നുള്ള വിചാരം.
10. **അസൂയ:** മറെറാരുത്തന്റെ നന്മയിൽ ദോഷത്തെ ആരോപിക്ക.
11. **ദംഭം:** പ്രസിദ്ധിക്കു വേണ്ടിയുള്ള ധൎമ്മം.
12. **ദൎപ്പം:** തനിക്കു തുല്യനായി മററാരുമില്ലെന്നുള്ള ഭാവം.
13. **അഹങ്കാരം:** എല്ലാററിലും അഹമ്മതി.

രാഗദ്വേഷാദിഭാവഗുണങ്ങൾക്കാധാരം തമോഗുണവേഷ്ടയാലുള്ള രജോഗുണ പ്രേരണയാണു്. ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നു നമ്മെ കീഴ്പ്പെടുത്താൻ അനുവദിച്ചാൽ മനസ്സു് അശുഭത്തിലേക്കു തിരിഞ്ഞു് അധഃപതിച്ചു പോകും. ഇവയിൽ ഏതു വികാരമായിരുന്നാലും, അവയുടെ

പ്രേരണാരംഭത്തിൽ അവയെ അമത്തി നശിപ്പിക്കാൻ ആക്കം എളുപ്പമാണു്. ആ ദൂഷ്യമുള്ള ഭാവഗ്ഗുണം വികസിക്കാൻ വളം ചേത്താൽ നമ്മിൽ–മനസ്സിൽ–ഒരംശം മലിനമായിത്തന്നെ എന്നും നിലനില്ക്കും. ഒരുത്തൻ ഏതുതരം കാമമുള്ളവനാണോ അത്തരം സങ്കല്പമുള്ളവനായിത്തീരുന്നു. അവൻ അതിനുവേണ്ടി കമ്മം ചെയ്യുന്നു. ഏതു കമ്മം ചെയ്യുന്നുവോ അതിൻെറ ഫലം അവൻ അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ''ശുഭേന കമ്മണാ സൗഖ്യം ദുഃഖം ഭാവേന കമ്മണാ'' ശുഭകമ്മം കൊണ്ടു് സുഖവും, പാപകമ്മം കൊണ്ടു് ദുഃഖവുമുണ്ടാകുന്നു. നിങ്ങൾ പുറത്തേക്കു വിടുന്നതു ദുഃഖവും ഈഷ്യയുമാണെങ്കിൽ അവ പലിശക്കു പലിശയോടുകൂടി നിങ്ങളിലേക്കു തിരിച്ചടിക്കും. അതിനെ ആക്കും തടുക്കാവുന്നതല്ല. ഒരു ദവ്വികാരത്തിനടിമപ്പെട്ടാൽ അവയുടെ തിരിച്ചടി ഒന്നല്ലെങ്കിൽ മറെറാന്നായി അനുഭവിച്ചേ തീരൂ. ''പരോപകാരഃ പുണ്യായ പാപായ പരപീഡനം'' പരോപകാരം കൊണ്ടു് പുണ്യവും (സ്വയം തൃപ്തികൊണ്ടു് മനസ്സു് തെളിഞ്ഞു വികസിക്കുന്നു.) പരപീഡനംകൊണ്ടു് പാപവും (അതൃപ്തിയാകുന്ന മലിനത കൊണ്ടു മനസ്സു് സങ്കോചിക്കുന്നു.) ഉണ്ടാകുന്നു.

പുരുഷാത്ഥം:—**ധമ്മം:** നിത്യാനിത്യങ്ങളേയും, നന്മതിന്മകളേയും വിവേചിച്ചറിയുക. **അത്ഥം:**മനുഷ്യൻെറ ഭൌതിക ജീവിതാഭിവൃദ്ധിക്കാവശ്യമായ ശിക്ഷണം നൽകുന്നു. (സാമൂഹ്യവും, സാമ്പത്തികവും, രാഷ്ട്രീയവുമായവ.) **കാമം:** സുഖാനുഭൂതിക്കനുസരണമായ ജീവിതചര്യാക്രമങ്ങളെ ഉൾപ്പെടുത്തത്തക്കതു്. (കലകളും ശാസ്ത്രങ്ങളും ഇതിലുൾപ്പെടുന്നു. **മോക്ഷം:** അവസാനകാര്യമാണു് സകലഭേദ ബുദ്ധികളും, ബന്ധങ്ങളും, തരണം ചെയ്തു ബ്രഹ്മത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു. (ബ്രഹ്മചര്യം, ഗാർഹസ്ഥ്യം, വാനപ്രസ്ഥം, സന്ന്യാസം '' കാമകമ്മന്യാസമത്രേ സന്ന്യാസം'')

ജ്ഞാനം അനന്തമാകുമ്പോഠം ജ്ഞേയം അല്പമായി തീരുന്നു. എല്ലാ ജ്ഞേയ പദാത്ഥങ്ങളും, ഉഠംക്കൊള്ളുന്ന സമസ്ത പ്രപഞ്ചവും പുരുഷന്റെ മുമ്പിൽ ശൂന്യപ്രായമായി ത്തീരുന്നു. സാധാരണ മനുഷ്യർ ആത്മാവിനെപ്പററി അല്പാല്പമായി വിചാരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു് ജ്ഞേയം അല്പാല്പമായി തോന്നുന്നു. ഓരോ ജീവിതത്തിലും ആന്ത രാൽ ഈശ്വരത്വം കുടികൊള്ളുന്നു. അകത്തുള്ള ക്ഷുദ്ര പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ–മാലിന്യം നീക്കി യാൽ–ഈശ്വരത്വം തെളിഞ്ഞു പ്രകാശിക്കും. ആ പ്രകാശ ത്തിന്റെ സ്ഫുരണമുണ്ടായാൽ ആനന്ദമുണ്ടാകാതിരിക്കയി ല്ല. എന്നാൽ ഓരോരുത്തരും അവനവനു വേണ്ടി വേറെ വേറെ ലോകം സൃഷ്ടിച്ചു സുഖിക്കയോ ദുഃഖിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു. അധ്വാനഭാരംകൊണ്ടു് സന്തുഷ്ടിയുള്ളവൻ സുഖി യാകുന്നു. ഏവൻ തൃപ്തനായിരിക്കുന്നുവോ അവൻ ധന വാനാകുന്നു. നേരേമറിച്ചു് സന്തോഷവും തൃപ്തിയുമില്ലെ ങ്കിൽ കുബേരനായാലും ദരിദ്രനെക്കാഠം നികൃഷ്ടനായി ജീവിക്കുന്നു. എന്തുക്ലേശം വന്നുഭവിച്ചാലും മനസ്സിന്റെ സമനിലതെറ്റി പതറിപ്പോകാതെ ധൈയ്യത്തോടെ നേരിട്ടു നില്ക്കുന്നവരുടെ ജീവിതം ക്രമത്തിൽ ആനന്ദമായി ത്തീരും. അതിൽ നിന്നോടി ഒളിക്കുന്തോറും മററു ക്ലേശ ങ്ങഠം പിൻതുടരാതിരിക്കയില്ല. ഇപ്പോഴും ഭാവിയും ശോഭനമാണെന്നും ബുദ്ധിപൂവ്വം കൂടുതൽ പ്രയത്നിച്ചാൽ നന്മവരുമെന്നുമുള്ള ശുഭപ്രതീക്ഷ നന്മവരുത്തുകതന്നെ ചെയ്യും.

ജന്മമാത്രേണ ശൂദ്രാസ്സേ ദ്വിജത്വം കർമ്മനിർമ്മിതം''

ബ്രാഹ്മണ കുമാരന്മാർ ജനിക്കുമ്പോഠം ശൂദ്രതുല്യന്മാ രാകുന്നു. പിന്നെ ബ്രാഹ്മണ്യം ഉണ്ടായിത്തീരുന്നതു് കർമ്മങ്ങളെക്കൊണ്ടാകുന്നു.

''ശ്രദ്ധധാനഃശ്രുഭാം വിദ്യാ മാദദീതോƒവരാദപി
അന്ത്യാദപി പരം ധർമ്മം സ്ത്രീരത്നം ദുഷ്കുലാദപി
വിഷാദപ്യമൃതം ഗ്രാഹ്യം ബാലാദപി സുഭാഷിതം
അമിത്രാദപി സദ്വൃത്തം അമേധ്യാദപി കാഞ്ചനം
സ്ത്രീയോ രത്നാന്യഥൊ വിദ്യാ ധർമ്മം ശൌചം സുഭാഷിതം
വിവിധാനി ച ശില്പാനി സമാദേയാനി സർവ്വതഃ''

നല്ല അറിവിനെ ശ്രദ്ധയോടു കൂടി നീചനിൽ നിന്നും സ്വീകരിക്കാം. ശ്രേഷ്ഠമായ ധർമ്മത്തേയും നീചനിൽ നിന്നും ഗ്രഹിക്കാം. സ്ത്രീരത്നത്തെ ദുഷ്കുലത്തിൽ നിന്നും സ്വീകരിക്കാം. വിഷത്തിൽ നിന്നും അമൃതിനേയും, ബാലനിൽ നിന്നും സുഭാഷിതത്തേയും ഗ്രഹിക്കാം. ശത്രുവിൽ നിന്നും നല്ലനടപ്പിനെ പഠിക്കേണ്ടതാകുന്നു. അമേധ്യത്തിൽ നിന്നും സ്വർണ്ണത്തെ ഗ്രഹിക്കാം. സ്ത്രീകൾ, വിദ്യാ. ധർമ്മം, രത്നം, ഉൽകൃഷ്ടവസ്തുക്കൾ പലമാതിരി വിദ്യകൾ ഇവയെല്ലാം സർവ്വത്തിങ്കൽ നിന്നും ഗ്രഹിക്കാവുന്നതാണ്,

'' യുക്തിയുക്തിമുപാദേയം വചനം ബാലകാദപി
അന്യത്തൃണമിവ ത്യാജ്യമപ്യുക്തം പത്മജന്മനാ ''

യുക്തിയുക്തമായ വചനത്തെ ഒരു കുട്ടി പറഞ്ഞാലും സ്വീകരിക്കണം. ബ്രഹ്മാവു പറഞ്ഞാലും യുക്തിക്കു ചേരാത്ത വാക്കിനെ തൃണംപോലെ നിരാകരിക്കണം.

മനുഷ്യർ പൊതുവേ ഒരുതരം തടവുകാരാണ്. മാമൂലാകുന്ന ഒരു കൂട്ടം ചങ്ങലകൾകൊണ്ടു് കൈയും കാലും ബന്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല ഹൃദയത്തേയും ബുദ്ധിയേയും നിശ്ചിത ചാലുകളിൽ കൂടി മാത്രമേ സഞ്ചരിക്കാൻ അനുവദിക്കാറുള്ളു. ഒരു ന്യൂനപക്ഷം ഈ അടിമത്വം സ്വയം കാണുകയും അതിനെ പൊട്ടിക്കാനുള്ള വാസന അവരിൽ നൈസർഗ്ഗികമായി തെളിയുകയും ചെയ്യുന്നു. മററു ചിലർക്കു് നിരന്തര പരിശ്രമം വേണ്ടിവരുന്നു. മൂന്നാമത്തെ കൂട്ടർ ഭൌതികജീവിതത്തെ പുലർത്തുന്നതിനു വേണ്ടി തടവോടുകൂടി അന്തർദർശനത്തിനുള്ള ആർത്തിയാൽ മതിലിനു പുറമേ ചുററി കറങ്ങുന്നു. ഇതിലൊന്നും

പെടാത്ത കുറെപ്പേരുണ്ട്. വൃക്ഷം നടാതെ അതിന്റെ ഫലം തട്ടിയെടുക്കാൻ പഴുതു നോക്കുന്നവർ.

ഏതേതു വിഷയങ്ങളിൽ ആശയുണ്ടോ അതാതു വിഷയത്തെപ്പററിയും അല്ലാതെയും ദുഃഖമുണ്ട്. ഏതേതു വിഷയങ്ങളിൽ ആശ കുറയുന്നുവോ ആ വിഷയത്തെപ്പററി ദുഃഖവും കുറയുന്നു. ദരിദ്രവും സങ്കടവും ലോകത്തിനൊരനുഗ്രഹമാണ്. ദുഃഖവും വേദനയും ഇല്ലാതിരുന്നെങ്കിൽ പുരോഗമനം ഉണ്ടാകുമായിരുന്നില്ല. ദുഃഖകാരണമായ വികാരം ഉണ്ടാകുന്നതും ഉണ്ടാവേണ്ടതുമാണ്. അത്തരം വികാരത്തിനടിമപ്പെടാതെ, അതിനെ തന്നിൽ ലയിപ്പിക്കാൻ-കീഴടക്കാൻ-കഴിഞ്ഞാൽ അതു മറെറാരു കഴിവുള്ള ശക്തിയായി തന്നിൽ രൂപം പ്രാപിക്കുന്നതാണ്. ശരീരമാകുന്ന കൊട്ടാരത്തിൽ ക്ഷുദ്രജീവികളാ മെനഞ്ഞുണ്ടാക്കുന്ന വലയും പൊടിയും തുടച്ചുമാററി ശുദ്ധമാക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ സ്വർഗ്ഗരാജ്യാവായിത്തീരും. കാമ മോഹങ്ങളോടുകൂടി എത്ര കാലം ജീവിച്ചാലും അല്പം പോലും തൃപ്തി വന്നതായി ഇന്നോളം അറിയുന്നില്ല. കാമം അനുഭവിക്കുന്തോറും അതു പിന്നെയും വദ്ധിക്കുമെന്നുള്ളതു് അതിന്റേതായ പ്രകൃതമാണ്. കത്തുന്ന തീയിൽ വിറകു കൂട്ടുന്തോറും തീ ആളികത്തുകയേയുള്ളൂ. നിസ്വാത്ഥതയുടെ തോതനുസരിച്ചാണ് എവിടേയും (വിശിഷ്യാ പൊതുജീവിതത്തിൽ) വിജയത്തിന്റെ തോതു വെളിവാകുന്നതു്.

യഥാ യഥാ നിഷേവന്തേ വിഷയാൻ വിഷയാത്മകാഃ
തഥാ തഥാ കുശലതാ തേഷാം തേഷപജായതേ. ”

വിഷയാസക്തന്മാർ എത്രകണ്ടു വിഷയനിഷേവണം ചെയ്യുന്നുവോ ഇന്ദ്രിയ മനസ്സുകൾക്കു് അത്രകണ്ടു് ആസ്വാദനസാമത്ഥ്യം അതാതു വിഷയങ്ങളിൽ ഉണ്ടായിത്തീരുന്നു.

അറിയാനുള്ള വാസന മനുഷ്യനിൽ അന്തർലീനമായിരിക്കുന്നു. അവന്റെ ചിന്ത രണ്ടു തരത്തിലാണ് ആത്മീകമെന്നും ഭൌതികമെന്നും. ഭൌതിക ചിന്ത എത്രത്തോളം

ഔന്നത്യത്തെ പ്രാപിച്ചാലും ഒടുവിൽ ശാന്തിക്കും സമാധാനത്തിനും വേണ്ടി (ഭൂരിപക്ഷവും) ആത്മീയചിന്തയെ ശരണം പ്രാപിക്കുന്നു. അവിടെ യുക്തിക്കും, അഹങ്കാരത്തിനും സ്ഥാനമില്ല. നേരേമറിച്ച് സാഹോദര്യവും വണക്കവും ഉണ്ടായിത്തീരുന്നു. ഭൌതികജീവിതമാണ് അടിത്തറയും ഏററവും പ്രധാനമായിട്ടുള്ളതും. സ്വാതന്ത്ര്യവും, കിടമത്സരവും, പരദ്രോഹവും, ഈർഷ്യയും വദ്ധിക്കാതിരിക്കാൻ പ്രാരംഭം മുതലേ ഭൌതികപുരോഗതിയോടൊപ്പം ആത്മീയപുരോഗതിയും ഉണ്ടായിത്തീരേണ്ടതുണ്ട്. എങ്കിൽ മാത്രമേ സഹോദരഭാവവും, സമാധാനജീവിതവും ലോകത്തു പുലരുകയുള്ളൂ.

അദ്ധ്യായം അഞ്ച്

ദുഃഖമോചനം

ഓരോരുത്തക്കും അവന്റേതായ വേദനകളും അതിന്റേതായ ഭാരങ്ങളും ഉണ്ടാകും. ഏതാനും ചിലർ പുറമേനിപൂശിനടക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും രഹസ്യവേദനകൾ ഒന്നല്ലെങ്കിൽ മറെറാന്നു പേറുന്നുണ്ടാവും. അതൊന്നിറക്കിവച്ച് (ചുമടുതാങ്ങി പോലെ) ആശ്വാസനിഃശ്വാസംകൊള്ളുന്നതിനും അല്പസ്വല്പം തൽക്കാലസമാധാനത്തിനും ശാന്തിക്കും ദേവാലയം സാധാരണ ഉപകരിക്കുന്നു. ദേവാലയപരിസരം പോലും ദേവസാമീപ്യത്താൽ പരിപാവനമെണെന്നു കരുതി ആചരിക്കുന്നവക്ക് ആശ്വാസ–ശാന്തി–സങ്കേതമായിത്തീരുന്നുമുണ്ട്. 'ദേവത സങ്കല്പമാണ്. ദേവതമാക്ക് മറെറാരാളെ അനുഗ്രഹിക്കാനോ, നിഗ്രഹിക്കാനോ ശക്തിയില്ല അവനവന്റെ ഭാവനയുടെ ദാർഢ്യവും പ്രയത്നവു

മാണ് അവനവനെ അനുഗ്രഹിക്കുകയോ നിഗ്രഹിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത്.) ഓരോ വിചാരത്തിനും ഓരോ രൂപം ഉണ്ട്. തീവ്രവേഗത്തോടുകൂടിയ ഭാവന ഏതൊന്നിൽ പതിയുന്നുവോ മനസ്സ് അതായി പരിണമിക്കുന്നു. അതിനെ കാണാനും സ്പർശിക്കാനും സംസാരിക്കാനും സാദ്ധ്യമാവുന്നുണ്ട്. ആ ഭാവനയുടെ മഹത്വത്താൽ അനുഗ്രഹിക്കപ്പെടുന്നുമുണ്ട്.

''ശ്രവണം കീർത്തനം വിഷ്ണോസ്മരണം പാദസേവനം
അർച്ചനം വന്ദനം ദാസ്യം സഖ്യമാത്മനിവേദനം.''

ഇങ്ങനെ ഒൻപതു തരത്തിൽ ഈശ്വരാരാധന നടത്തുന്നു. ഭാവനയുടെ മഹത്വമനുസരിച്ച് അവൻ അതിൽ നിന്നും ഒന്നിനൊന്നു ശുദ്ധനായിത്തീരുകയും അവനു് അനുഭൂതിയുണ്ടായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്നുള്ളതും പരമാർത്ഥമാണ്.

ഈശ്വരൻ ചിലർക്കു രൂപിയും, മററു ചിലർക്ക് അരൂപിയും ഇതു് രണ്ടിനേയും അതിക്രമിച്ചവനുമാകയാൽ ദൈവം എന്തൊരു വസ്തുവാണെന്നുള്ളതു ദൈവത്തിനു മാത്രമേ അറിയാവൂ. പൊതുവേ മൂന്നു തരത്തിലാണ് ഭക്തിയുണ്ടായിത്തീരുന്നതു്. ആർത്തന്മാർ, അർത്ഥാർത്ഥികൾ, ജിജ്ഞാസുക്കൾ (ജ്ഞാനികൾ) ഇതിൽ ആർത്തഭക്തിയിൽ തുടങ്ങി ജ്ഞാനഭക്തിയിൽ ചെന്നു ചേരേണ്ടതാണ്. അതായതു് പ്രാകൃതവാസനകളെ ശുദ്ധീകരിച്ച് മഹനീയ ഗുണമാക്കിത്തീർക്കാവുന്നതാണ്.

ബ്രഹ്മമൊഴിച്ച് മറെറല്ലാം മായയാണെന്നുള്ള വ്യവഹാരം ജ്ഞാനത്തിൻെറ പാരമ്യത്തിൽ എത്തിയവർക്ക് ശരിയായിരിക്കാം. ബ്രഹ്മത്തേയോ മായാകല്പിതമായ മററുള്ളവയേയൊ കുറിച്ചു ജ്ഞാനമുണ്ടാകുന്നതുവരെ ബ്രഹ്മത്തെപ്പോലെ തന്നെ ജഗത്തും സത്യമായിട്ടുള്ളതു തന്നെയെന്നാണ് സാധാരണക്കാരുടെ വിശ്വാസം. സംസാരം

സ്വപ്ന സദൃശമാണെന്നുള്ളതിൽ തക്കിച്ചിട്ട കാര്യമില്ല. പക്ഷെ സ്വപ്നം മിഥ്യയാണെന്നുള്ള ബോധമുണ്ടാകുന്നതു് ഉണർന്നുകഴിഞ്ഞ ശേഷം മാത്രമാണു്. അതിനാൽ ആത്മ സാക്ഷാത്കാരം കിട്ടുന്നതുവരെ പറഞ്ഞിട്ട ഫലമില്ല. മറെറാന്നു്മിഥ്യയാണെങ്കിലും സത്യമായ ബ്രഹ്മത്തിന്റെ പ്രതിഭാസംമാത്രമാണു് ഈ പ്രപഞ്ചം. പ്രപഞ്ചത്തിലൂടെ മാത്രമേ ബ്രഹ്മത്തിൻെറ ആസ്തിത്വം നമുക്കു് ബോധപ്പെട്ടന്നുള്ളൂ. ഒരു രത്നത്തെ നാം മനസ്സിലാക്കുന്നതു് അതിന്റെ പ്രാകശധോരണിയിലൂടെയാണു്. എന്നാൽ പ്രകാശമാണോ കാരണം? അല്ല. അതു രത്നസംബന്ധിയായ ഒരു അവിഭാജ്യ ധമ്മമാണു്. അതുപോലെ ഈ പ്രപഞ്ചം സൃഷ്ടിസ്ഥിതിസംഹാരാത്മകമായ ജഗത്തു്-സത്യമായ ബ്രഹ്മത്തിൻെറ അവിഭാജ്യ ധമ്മംപോലെ പരിലസിക്കുന്നു. സാധാരണ മനുഷ്യബുദ്ധിക്കു് എത്തും പിടിയും കിട്ടാത്തതെന്നു ബോധ്യമാകുന്ന ഒരു സത്യവസ്തുവുണ്ടു്. അഖണ്ഡമായ അതിൻെറ സ്വരൂപമോ, സ്വഭാവമൊ തിരിച്ചറിയാൻ അവനു കഴിയുന്നില്ല. എന്നാലും ആ മഹാസങ്കല്പത്തിനു മുമ്പിൽ അവൻ നമ്രശിരസ്കനാണു്. അവനു് അതിനെ ആരാധിക്കണം. ഏതുതരത്തിലാണു് ആരാധിക്കേണ്ടതെന്നു ആക്കും തീർത്തുപറയാൻ കഴിയാത്ത രൂപത്തെ അവനവനു് ഹിതമായ ഭാവനയിൽ അവൻ ആരാധന നടത്തുന്നു

ഗ്രഹനക്ഷത്രാദിമാർഗ്ഗങ്ങൾക്കപ്പുറമെവിടേയോ സ്വർഗ്ഗസാമ്രാജ്യത്തിലിരുന്നു ലോകം ഭരിക്കപ്പെടുന്നതായി സങ്കല്പിക്കപ്പെടുന്ന ദൈവം; മഹാദേവാലയങ്ങളിലും ചില പുണ്യതീത്ഥങ്ങളിലും ഉണ്ടെന്നു ഭാവന ചെയ്യുന്ന ദൈവം, അണുവിൽ അണുവും, മഹത്തിൽ മഹത്തുമായ ദൈവം ഓരോ മനുഷ്യഹൃദയത്തിലും നിറഞ്ഞും എന്നാൽ മറഞ്ഞും സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ആത്മാവാണെന്നു് അന്വേഷണാന്തം കണ്ടെത്തുന്നു. എവിടെയൊക്കെ ചെന്നു പ്രാർത്ഥിച്ചാലും-ധ്യാനിച്ചാലും-മനസ്സ് ഉള്ളിൻെറ ഉള്ളിലേക്കാണു് ഒന്നിനൊന്നു് അലിഞ്ഞു താഴുന്നതു്. (സകലമതങ്ങളുടേയും, ധമ്മസ്ഥാപനങ്ങളുടേയും, കലകളുടേയും, കവിതകളുടേയും ലക്ഷ്യം ഒന്നിൽ ചെന്നുചേരണമെന്നുള്ളതാണു്.)

''ഏകോദേവഃ സർവ്വ ഭൂതേഷു ഗൂഢഃ
സർവ്വവ്യാപീ സർവ്വ ഭൂതാന്തരാത്മാ
കർമ്മാധ്യക്ഷഃ സർവ്വ ഭൂതാധിവാസഃ
സാക്ഷീ ചേതാ കേവലോ നിർഗ്ഗുണശ്ച''

സ്വയം പ്രകാശചൈതന്യമുള്ളവൻ ഒന്നുമാത്രം. ആ ദേവൻ സർവ്വഭൂതങ്ങളിലും ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്നു ; സർവ്വവ്യാപിയാണ്; എല്ലാ ജീവികളുടേയും അന്തരാത്മാവാണ്; അന്തരാത്മാവ് സർവ്വ ഭൂതങ്ങളുടേയും കർമ്മങ്ങളുടേയും പ്രേരകനാണ്. സർവ്വഭൂതങ്ങൾക്കും ആശ്രയവുമാണ്. സർവ്വസാക്ഷിയായ ആ ചൈതന്യം പ്രകൃതിയുടെ ഗുണങ്ങളൊന്നും തീണ്ടാതെ അതിനപ്പുറം ഒററക്ക വിളങ്ങുന്നു.

ഓരോ മനുഷ്യനു ചുററും ഓരോ പ്രഭാപ്രസരം നടന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. എല്ലാ ചേതനാചേതനങ്ങളിലും ഇപ്രകാരമൊരു പ്രഭയെ പ്രസരിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. പുഷ്പങ്ങളിൽ നിന്നു വാസനായോഗ്യമായ തന്മാത്രകൾ നിരർഗളം പ്രസരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതുപോലെ നമ്മിൽ നിന്നും ഈ തന്മാത്രകൾ ചുററുപാടും വ്യാപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. (അപൂർവ്വം ചിലരുടെ സാമീപ്യത്താൽ അസുഖകരമായ ഗന്ധം-തൊട്ടറിയത്തക്കപോലെ – പ്രത്യക്ഷത്തിൽ അനുഭവപ്പെടാറുണ്ടല്ലോ.) ജീവിതത്തിൽ ഓരോരുത്തരും പുണ്യമോ പാപമോ ആയ മാത്രാസഞ്ചയത്തെ വിസർജ്ജിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. (ദുർജ്ജനസംസർഗ്ഗം വർജ്യമായി-ചീത്ത പ്രസരവലയത്തിൽ അകപ്പെടാതെ—കരുതാറുണ്ടല്ലോ). ആരു് എവിടെ ആയിരുന്നാലും തന്മാത്രകളാൽ അന്തരീക്ഷം വ്യാപ്തമാകുന്നു. ഈ വിധത്തിലുള്ള അറിവു് കാരണമാണ് ശരീരശുദ്ധിയോടും മനഃശുദ്ധിക്കുതകുന്ന തരത്തിലുള്ള കീർത്തനാലാപത്തോടും ദേവാലയദർശനം നടത്തുന്നതു്. അങ്ങിനെ പോകുന്തോറും അവൻ അധികമധികം പുണ്യവാനാവുകയും, പുണ്യപ്രസരം ദേവാലയ പരിസരങ്ങളിൽ തിങ്ങിനിറയുകയും, ആ സ്ഥലത്തിനു പാവനത വർദ്ധിക്കുകയും, തന്മൂലം അവിടം പുണ്യസ്ഥലമായുയരു

കയും ചെയ്യുന്നു. സത്വഗുണം വികസിക്കാത്തവർ അവിടെ പതിവായി പോയാൽ പുണ്യപ്രസരത്തിന്റെ അന്തരീക്ഷം അവനെ കൂട്ടതൽ വശീകരിക്കുന്നതിനും അവനിൽ മങ്ങികിടന്നിരുന്ന സത്വഗുണത്തെ ഒന്നിനൊന്ന് ഉണത്തുന്നതിനും കാരണമായിത്തീരും. അതാണ് പുണ്യക്ഷേത്രങ്ങളുടേയും മററു തീർത്ഥങ്ങളുടേയും മൌലികതത്വം. അവയുടെ പവിത്രത അവിടെ സമ്മേളിക്കുന്ന പുണ്യവാന്മാരെ–സത്വഗുണസമ്പന്നന്മാരെ–ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നതെന്നുള്ളതു പ്രത്യേകം ഓർമ്മിക്കണം. എന്നാൽ മൌലികമായ അർത്ഥവ്യാപ്തിയെ സാധാരണ മനുഷ്യൻ മറന്നുപോകുന്നു. അതാണ് അവന്റെ സ്വഭാവത്തിലുള്ള പന്തികേട്. മനുഷ്യൻ കാരണമാണ് അവിടം എല്ലാം പുണ്യസ്ഥലങ്ങളായി ഉയന്നതു്. ദേവാലയങ്ങളുടെ പവിത്രത കെട്ടിടം കൊണ്ടല്ല ഉണ്ടാകുന്നതു്. പ്രത്യുത അവിടെ കൂടുന്ന മനുഷ്യരെകൊണ്ടാണ്. ദുർജ്ജനങ്ങൾ മാത്രമേ അവിടെ ചെല്ലുന്നുള്ളു എങ്കിൽ ആ സ്ഥലവും മറേറതുദേശവും പോലെ അപുണ്യമായിത്തീരുന്നു. സത്വഗുണസമ്പന്നന്മാരായ ഋഷീശ്വരന്മാക്കും, മററു പുണ്യപുരുഷന്മാക്കും തങ്ങളുടെ സത്വഗുണപ്രസരത്തെ പരിസരപ്രദേശങ്ങളിൽ അഹോരാത്രം പ്രസരിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയുന്നതിനാലാണ് മഹത്തായ വശീകരണശക്തിയുണ്ടായിത്തീരുന്നതു്. തന്റെ സത്വഗുണശുദ്ധി മററൊരാറം തൊട്ടറിയുമാറു് അത്രമേൽ ഒരുവന് സാത്വികനാവാം. ആ മഹാന്റെ പരിസര പ്രദേശം മണത്തറിയത്തക്ക സത്വഗുണ പ്രഭാപടല വ്യാപ്തിയുള്ളതായിത്തീരുന്നു. ആ മഹാനോടു സമ്പക്കമുണ്ടാകുന്ന ഏതൊരുവനും ശുദ്ധനായിത്തീരും.

ബാല്യത്തിലോ, അതുകഴിഞ്ഞുള്ള പ്രായത്തിലോ, ദൈവത്തിലോ, അതിന്റെ അവാന്തര സങ്കല്പങ്ങളിലോ. ആയിരുന്നാലും ആ ഏക ശക്തിയിൽ അടിയുറച്ച വിശ്വാസം ഉണ്ടായിത്തീരുന്നതായാൽ അതു മനഃസ്ഥൈര്യവും ശക്തിയും ധാരണാശക്തിയും വദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനു പുറമേ സ്വച്ഛന്ദമാർഗ്ഗദീപമായും തക്കതായ–മററുള്ളവക്കു് ഉപാദ്ധ്യമല്ലാത്ത – സഹായശക്തിയായും തീരുന്നതാണു്.

പക്ഷെ ഉപരിപ്ലവബുദ്ധികളായ വാചാലന്മാക്ക് തൽക്കാലം തീരെ നിരക്കുന്നതല്ല. എന്തെന്നാൽ നേരിട്ടറിവില്ലെന്നുള്ളതാണ് അവരുടെ ന്യായവാദം. (സ്വമാതാപിതാക്കളെപ്പോലും ആക്കം നേരിട്ടറിവില്ലെന്നുള്ളത് അറിയുന്നില്ലെങ്കിലും കേട്ടറിഞ്ഞ മാതാപിതാക്കളെയാണല്ലോ അന്ധമായി വിശ്വസിച്ചനുസരിച്ചാദരിക്കുന്നത്.) അവരിലധികം പേരും അവരുടെ മനസ്സിലുദിച്ചു പൊങ്ങിയ-പല അനർത്ഥങ്ങൾക്കും നിദാനമായ-മനോവേദന അനുഭവിപ്പിച്ച നാശവികാരങ്ങളുടെ കാരണം പോലും സ്വയം തിരിച്ചറിയാനോ അതിൽ നിന്നും മോചനം നേടാനുള്ള കെല്പോ ഇല്ലാത്ത ദുർബലന്മാരാണ്. എന്നാലും ആതാന്തോന്നികൾക്ക് അധ്വാനം (മനോസംയമനം) കൂടാതെ ചുളുവിൽ ചെപ്പടിവിദ്യയാലെന്ന പോലെ വല്ലതും കിട്ടിയാൽ കൊള്ളാമെന്നുണ്ട്. നാം സദാ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന മനസ്സിനെ ആരും കണ്ടിട്ടുള്ളതല്ലെങ്കിലും അതു ഏകാഗ്രമാകുന്തോറും അത്ഭുതശക്തിവിശേഷമുള്ളതായിത്തീരുമെന്ന സർവ്വസമ്മതമാണ്. എന്നാൽ മനസ്സിനുണ്ടായിത്തീരുന്ന അത്ഭുതശക്തിക്കാധാരം ജീവശക്തിയാണ്. അതു അധികമാരും അറിയാറില്ല. മനസ്സിന്റെ യജമാനനും ലയസ്ഥാനവുമാണ് ജീവൻ. മനസ്സ് ഏകാഗ്രമാകുമ്പോൾ ജീവനിൽ ലയിക്കുന്നതിന്റെ ദാർഢ്യമനുസരിച്ചാണ് മനഃശക്തിവദ്ധനവിന്റെ തോതു് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു്. എന്തോന്നാണ് ജീവൻ? ജീവനെ ഇന്നുവരെ ആരും നേരേ അറിയുകയോ കണ്ടുപിടിക്കുകയോ ചെയ്തിട്ടില്ല. ആ കണ്ടുപിടിക്കാത്തതും ഇന്നതെന്നറിയാൻ കഴിയാത്തതുമായ സാധനത്തിനുവേണ്ടി - സകലത്തിന്റേയും മുകളിലായി ഓരോരുത്തരും അവരുടെ ജീവനുവേണ്ടിമറെറന്തു ത്യാഗത്തിനും തയാറാവുന്നു. അന്തഃകരണോപാധിയാണ് ജീവൻ. ''ബ്രഹ്മ-ചൈതന്യം തേഷു പ്രതിബിംബിതം ഭവതി, പ്രതിബിംബ ഏവ ജീവ ഇതികഥ്യതേഃ അന്തകരണോപാധികഃ സർവ്വജീവഃ'' ബ്രഹ്മ പ്രാണ-ചൈതന്യത്തിന്റെ അന്തഃകരണ പ്രതിബിംബമാണ് ജീവൻ. അഗ്നിയും അതിന്റെ ദാഹകശക്തിയുമെന്നപോലെ പ്രാണനിൽ ജീവൻ നിലനില്ക്കുന്നു. പ്രാണൻ തന്നെയാണ്

ബ്രഹ്മം. അതുതന്നെയാണ് ആത്മാശബ്ദത്താൽ വ്യവഹരിക്കുന്നതു്. പ്രാണൻെറ ഭാവാന്തരമായ ഒരു സ്ഫുലിംഗം മാത്രമാണ് ജീവനെന്ന നാമത്താൽ നമ്മെ ചൈതന്യമുള്ളവരാക്കി നമ്മിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു്. ആ ചൈതന്യവിശേഷത്തിനു്—ജീവനു്—ശരീരം വാസയോഗ്യമല്ലാതാവുമ്പോഴാണ് സത്തുപോയി എന്നുള്ള ഉൽഘോഷമുണ്ടാകുന്നതു്. (പ്രാണൻെറ ഭാവാന്തരമായ ജീവൻ തിരിയെ പ്രാണനിൽ — ബ്രഹ്മത്തിൽ — ലയിക്കുന്നു. പ്രാണൻ ഉണ്ടായതല്ലാത്തതിനാൽ അതു നശിക്കുന്നതുമല്ല.)

ജഡത്തിൽ പ്രാണൻ ആവിർഭവിക്കുന്നു. പ്രാണനിൽ–ജീവനിൽ–മനസ്സ്. മനസ്സിൽ ബോധം. ബോധത്തിൽ ആനന്ദം. ജഡത്തിൽ ഉറങ്ങിയും, പ്രാണനിൽ ജീവിച്ചും, മനസ്സിൽ ബോധിച്ചും, വിജ്ഞാനത്തിൽ സ്വബോധമാന്നും, ആനന്ദത്തിൽ വിശ്രാന്തിയടഞ്ഞും വിളയാടുന്ന ഒരു ശാശ്വതതത്ത്വമുണ്ടെന്നുള്ളതു തന്നെ ജീവിതത്തിൻെറ ലക്ഷ്യം. ആനന്ദമായി കഴിയണമെന്നാഗ്രഹിക്കാത്ത ചിന്താശീലന്മാർ ഉണ്ടാകാൻ തരമില്ല.

(ഉണ്മ; അതിനെ സംബന്ധിക്കുന്ന അറിവ്, അതു് നൽകുന്ന സുഖദുഃഖ സമ്മിശ്രങ്ങളായ അനുഭവങ്ങളുടെ മൂലവിവേചനം ചെയ്യുവാൻ ഉതകുന്ന 'ആനന്ദ' മെന്ന മൂല്യനിദാനം, പരമാത്മസത്തയുടെ ഈ മൂന്നു ഭാവങ്ങളെയാണ് സത്, ചിത്, ആനന്ദം എന്നു പറയുന്നതു്.)

''ധർമ്മ ഏവഹതോ ഹന്തി ധർമ്മോ രക്ഷതി രക്ഷിതഃ
തസ്മാദ് ധർമ്മോ ന ഹന്തവ്യോ മാ നോ ധർമ്മോ ഹതോ
വധീത്''

നാം ധർമ്മത്തെ ഹനിച്ചാൽ ധർമ്മം നമ്മേയും ഹനിക്കും നാം ധർമ്മത്തെ രക്ഷിച്ചാൽ ധർമ്മം നമ്മേയും രക്ഷിക്കും. അതുകൊണ്ടു് ധർമ്മത്തെ ഹനിക്കാൻ പാടില്ല. ധർമ്മം ഹനിക്കപ്പെട്ടു് നമ്മെ വധിക്കാനിടവരാതിരിക്കട്ടെ.

''അശുഭേഷു സമാവിഷ്ടം ശുഭേഷേ്വവാവതാരയേൽ
പ്രയത്നാൽ ചിത്തമിത്യേഷ സർവ്വശാസ്ത്രാർത്ഥ സംഗ്രഹഃ''

അശുഭത്തിൽ പ്രവേശിച്ചിരിക്കുന്ന മനസ്സിനെ പ്രയാസപ്പെട്ടു് ശുഭങ്ങളിലേക്കു പിടിച്ചിറക്കണം. (അശുഭത്തെ ചിന്തിക്കാതിരിക്കണം.) ഇതു സർവ്വശാസ്ത്രങ്ങളുടേയും അർത്ഥസംഗ്രഹമാകുന്നു. (മനോവൃത്തിയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന പ്രേരണ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ മുഖേനയാകുന്നു. വികാരത്തെ ജനിപ്പിക്കുന്നതു് രജസ്സും തമസ്സും അത്രേ. അശുഭത്തിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ചു ദുഃഖിപ്പിക്കുന്നതു തമോഗുണത്തിന്റെ വിശേഷഗുണമാകുന്നു.)

പ്രായം കൂടുന്നതനുസരിച്ചു് മനസ്സിന്റെ-ഗുണത്രയത്തിന്റെ- വളർച്ചക്കനുസരണമായ സംസ്കാരമില്ലാതെ വികാരവിചാരങ്ങളിൽ സ്വതന്ത്രമായി മനസ്സിനെ അയച്ചു വിട്ടാൽ, ദുഷിച്ചുപോയ കുട്ടികളെപ്പോലെ മനസ്സു് തീരെ അനുസരണമില്ലാതായിത്തീർന്നു പോകും. പിന്നെ നാനാപ്രകാരത്തിൽ പ്രയത്നിച്ചാലും വേണ്ടപോലെ വശപ്പെടാൻ പ്രയാസംതന്നെ. തനിക്കു തന്റെ മേൽ വേണ്ടത്ര നിയന്ത്രണം ഇല്ലെങ്കിൽ മററുള്ളവരുടെ (സ്വസന്താനങ്ങളുടെ) കുററവും കുറവും കണ്ടുപിടിക്കാനും തിരുത്താനും അർഹതയുണ്ടായിരിക്കാവുന്നതല്ലല്ലോ.

ആശകളും വികാരങ്ങളും ഒന്നിനുമേൽ മറെറാന്നായി അടുക്കി ഉയർത്തി വിടർത്തി കൊണ്ടുപോകുന്നതു് രജോഗുണാധിക്യമാണു്. അതിനോടു ലയിച്ചുകിടക്കുന്ന ഒന്നാണു് ലൈംഗികവാസനയും. ഓരോ വികാരവും ഓരോ രൂപത്തോടുകൂടിയവയാണു്. അതു പ്രായേണ വികാരത്തെ ഉണർത്തിവിടുന്നവയുമായിരിക്കും. ഏതൊരു രൂപവും -വസ്തുവും-മനസ്സിൽ പതിയുന്നതു് മനസ്സു് അതേ രൂപമായി പരിണമിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണു്. ഒരു ശിശുവിനെ കാണുമ്പോൾ വാത്സല്യവും, വികൃതരൂപിയെ കാണുമ്പോൾ വെറുപ്പും, ഹാസ്യരൂപിയെ കാണുമ്പോൾ പുഞ്ചിരിയും, ദുഷ്ടമൃഗത്തെ കാണുമ്പോൾ ഭയവും മററും

ഉണ്ടാകുന്നതു് മനസ്സ് അതേ രൂപമായി (കണ്ണിൽ പതിയു ന്നതുപോലെ) പരിണമിക്കുന്നതിനാലാണ്. തനിക്കു കൂടുതൽ പ്രിയം തോന്നുന്ന രൂപവതിയെ കാണുമ്പോൾ സൂക്ഷ്മനിരീക്ഷണം നടത്തുന്നതിനാൽ മനസ്സ് അതേരൂപമായി –രൂപവതിയായി–പരിണമിക്കുന്നു. യുവതിയുടെ അഭാവത്തിലും ഹൃദയമുകുരത്തിൽ രൂപവതിയായിത്തന്നെ തെളിഞ്ഞു വിളങ്ങുന്നു. ''കാമോ രൂപ സങ്കല്പ'' കാമമെന്നുള്ളതു രൂപസങ്കല്പമാകുന്നു. വ്യക്തിയുടെ ഘടനയിൽ ലൈംഗികവാസന മുൻപന്തിയിലായതിനാൽ നല്ലഉറച്ച –മുൻകരുതലില്ലെങ്കിൽ സുഗമമായ ജീവിതം തകരാറിലായിത്തീരും. തൻെറ മനോഭാവഗുണങ്ങളെ പവിത്രതരമാക്കി ഉന്നത വിചാരങ്ങളിൽ വ്യാപരിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ജീവിതവിജയം സിദ്ധിക്കും. ശരീരതൃഷ്ണയാണ് ഏററവും വലിയ ദോഷമുണ്ടാക്കിത്തീർക്കുന്നതു്. അതു് ആത്മ സാമീപ്യത്തിനു പകരം കരകയറാൻ സാദ്ധ്യമല്ലാത്ത അധോഗതിയിലേക്ക് ഒന്നിനൊന്നു വഴുതിപ്പോകും. ഒരു വികാരം ഉദ്ബുദ്ധമായാൽ ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ (സ്വപ്നത്തിലെങ്കിലും) ഫലം ജനിപ്പിക്കാതെ ശാന്തമാപ്പെടുന്നതല്ല. അതിനു പുറമേ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ ബാഹ്യവികാര ജന്യമായ വിഷയങ്ങളെ ഒന്നിനു പുറകെ മറെറാന്നായി ഗ്രഹിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുമിരിക്കുന്നു. അതിൽ നിന്നും പുതിയ വാസനകളും ജനിച്ചുകൊണ്ടുമിരിക്കും. അസത്തിൽ നിന്നും ഒരിക്കലും സദ്ഭാവം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. ത്രിഗുണങ്ങളുടെ യോഗ്യതയും, അയോഗ്യതയും അനുസരിച്ചാണ് വാസനകൾ തരംതിരിയുന്നതു്

''യദ്യത്ത്യജതി കാമാനാം തത് സുഖസ്യാഭിപൂര്യതേ
കാമാനുസാരീ പുരുഷഃ കാമാനനുവിനശ്യതി''

ഏതേതു കാമങ്ങൾ കൈവിടുന്നുവോ അത്രക്കു സുഖം വന്നു നിറയുന്നു. കാമത്തിൻെറ പിന്നാലെ പായുന്നവൻ കാമം നശിക്കുന്നതിൻെറ പിന്നാലെ അവനും നശിക്കുന്നു. (നെയ്യുകൊണ്ടു തീയെന്നപോലെ, ഭോഗത്തിൽ നിന്നു കാമം വദ്ധിക്കുന്നു. കാമത്തിനു വിഷയമാകുന്ന വസ്തു കിട്ടാ

ഞ്ഞാൽ ദുഃഖം. കിട്ടിയതു കുറഞ്ഞുപോയാൽ ദുഃഖം. ഏറി യാൽ രോഗം അതും ദുഃഖം. കാമം തീരാതെ കാമി നശി ക്കുന്നു.)

ഗീതാപാരായണം കൊണ്ടുള്ള വിശേഷഗുണം. ഗൃഹ സ്ഥനും സന്യാസിക്കും ആത്മദാഹം ശമിക്കുന്നു എന്നുള്ളതാ കുന്നു. ആത്മദർശനത്തെ ചൂണ്ടുകയും ഇഹത്തിലേക്കുള്ള ബലം തരികയും ചെയ്യുന്നു. വിഭിന്ന ചുമതലകളുടെ സംഘട്ടനത്തിൽ പെട്ട് സംശയിക്കുകയും വേദനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രതിസന്ധിഘട്ടങ്ങളിൽ പ്രകാശത്തിനും നേർവഴിക്കും ഗീതയെ ശരണം പ്രാപിക്കുന്നു. കാരണം ഗീത രാഷ്ട്രീയവും സാമൂഹ്യവുമായ പ്രതിസന്ധികളെ -സർവ്വോപരി മനുഷ്യാത്മാവിലുള്ള വടംവലികളെ–പരാ മർശിക്കുന്ന ഒരു ഗ്രന്ഥമാകുന്നു. പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ വിപു ലമായ ഉദ്ദേശത്തേയും, അതിനോടൊപ്പം ആത്മീയ പശ്ചാ ത്തലത്തേയും അവഗണിക്കാതെ ജീവിതത്തിലെ ബാദ്ധ്യ തകളും, കാമങ്ങളും നേരിടുന്നതിനായി ഏതുതരം വൈഷ മ്യങ്ങളുണ്ടായിരുന്നാലും സ്വധർമ്മത്തെ വിടാതെ കർമ്മം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഒരാഹ്വാനമത്രേ ഗീത. ശ്രീബുദ്ധന്റെ കാലത്തിനുമുൻപു രചിക്കപ്പെട്ട ഈ കൃതിയുടെ സ്വാധീന ശക്തിക്കും പ്രചാരത്തിനും അന്നുതൊട്ടിന്നോളം ലേശം പോലും ഹാനി തട്ടിയിട്ടില്ല. യുഗാന്തരങ്ങളായി ഭിന്ന ചുമതലകളുടേയും, കർമ്മസംഹതികളുടേയും സമ്മർദ്ദത്തിൽ പെട്ടു പിടയുന്ന മനുഷ്യാത്മാവിന്റെ പ്രതിരൂപമാണ് അർജ്ജുനൻ. ഗീതയുടെ സന്ദേശം വിഭാഗീയമോ, ഏതെ ങ്കിലും പ്രത്യേക ചിന്താഗതിക്കാരെമാത്രം സ്പർശിക്കു ന്നതോ ആയ ഒന്നല്ല. സാർവ്വജനീനമാണ്. 2500 വർഷ ങ്ങളാക്കിടയിൽ ഭാരതം പല പരിവർത്തനങ്ങളേയും കടന്നു പോന്നിട്ടുണ്ട്. പുരോഗതിയും, അധഃപതനവും കണ്ടി ട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ഈ മാററത്തിനും, മാനസികവികാസ ത്തിനും അനുകൂലവും മനസ്സിന്റെ ആത്മീയ ദാഹത്തെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുവാൻ പര്യാപ്തവുമായ പ്രവണതകൾ ഇന്നും ഗീതയിൽ തെളിഞ്ഞു പ്രകാശിക്കുന്നു.

ദർശനം: എന്ന ശബ്ദത്തിന്റെ നിഷ്പത്തി ദൃശ്ധാതുവിൽ നിന്നാണ്. ആ ധാതു ജ്ഞാനസാമാന്യത്തെ കുറിക്കുന്നു. ജ്ഞാനമെന്നതു് പദാർത്ഥങ്ങളുടെ മൂലതത്ത്വത്തെ അനുസന്ധാനം ചെയ്യുകയത്രേ. പദാർത്ഥങ്ങൾ ചേതനങ്ങളെന്നും, അചേതനങ്ങളെന്നും രണ്ടുവിധമുണ്ട്. ജഡമോ ചേതനവത്തോ ആയ വസ്തുവിന്റെ മൂലസ്വരൂപത്തെയാണ് തത്ത്വമെന്നു പറയുന്നതു്. പൃഥിവി, ജലം, തേജസ്സ് വായു, ആകാശം എന്നീ ഭൂതങ്ങൾ. ശബ്ദം, സ്പർശം, രൂപം രസം, ഗന്ധം എന്ന തന്മാത്രകൾ. ശ്രോത്രം, നേത്രം നാസിക, ജിഹ്വാ, ത്വക്ക്, എന്ന ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങൾ അവയെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന മനസ്സ്, വാക്ക്, പാദം, പാണി പായു, ഉപസ്ഥം എന്ന പഞ്ചകർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങൾ. അവയുടെ അധിഷ്ഠാതാവായ ആത്മാവ്, അവ്യക്തം, പുരുഷൻ എന്നിവയാണ് തത്ത്വങ്ങൾ.

സമസ്ത പ്രപഞ്ചവും പ്രാണാകാശങ്ങളുടെ സംഘാതമാകുന്നു. ഇ ന്ദ്രി യ വേ ദ്യ മാ യ സർവ്വവിഷയങ്ങളു (ഇന്ദ്രിയങ്ങളും) ആകാശ പരിണാമത്താൽ ഉണ്ടായതാണ് അതുപോലെ തന്നെ സർവ്വചലനശക്തിയും പ്രാണനിൽ നിന്നുത്ഭവിച്ചതാകുന്നു.

പ്രാണനും ജീവനും തമ്മിൽ ഭേദമില്ല. അതുപോലെ തന്നെ ജീവനും മനസ്സിനും തമ്മിൽ ഭേദമില്ല. മനസ്സു ജഗത്തും തമ്മിലും ഭേദമില്ല. എന്നാൽ ഗുണത്രയത്തിന്റെ കലുഷഭാവത്താൽ അതിന്റെ യഥാർത്ഥ ഭാവഗുണത്തെ വിസ്മരിക്കപ്പെടുന്നു. സമത്വമാകുന്ന പ്രഭുത്വം സത്ത്വഗുണ സമ്പത്തുകൊണ്ടുമാത്രമേ ലഭ്യമാകയുള്ളു. രാഗാദിദോഷ ദൂഷിതമായ ഹൃദയം സംസാരത്തിൽ ആണ്ടുപോകുന്നു ദോഷവിമുക്തമായ ഹൃദയം മോക്ഷവുമാകുന്നു.

അദ്വൈതത്തിൽ ഭക്തിക്കും, കർമ്മത്തിനും, യോഗത്തിനും സ്ഥാനമുണ്ട്. നിഷ്കാമ കർമ്മത്തിൽ നിന്നു മനഃശുദ്ധിയുണ്ടാകുന്നു. ശുദ്ധമായ മനസ്സിൽ ഭക്തിയുദിക്കുന്നു. (അവനവന്റെ സങ്കല്പവും–ഭാവനയും–ഏകാഗ്രതയും

പ്രയത്നവും തന്നെയാണ് തപസ്സായിട്ടോ, ദേവതയായിട്ടോ മനസ്സിന്റെ ഭാവഗുണമനുസരിച്ച് രൂപാന്തരപ്പെട്ടുവന്ന ഫല ത്തെ തരുന്നതു്) ഭക്തിയുദിക്കുമ്പോൾ ചിത്തൈകാഗ്രത യുണ്ടാകുന്നു. ചിത്തൈകാഗ്രത തന്നെയാണ് യോഗം. യോഗം കൊണ്ടു് സാത്മ്യദർശനം: ആത്മാവു് എങ്ങും നിറ ഞ്ഞിരിക്കുന്നു എന്നുള്ള അനുഭവം തന്നെയാണ് ജ്ഞാനം.

സനാതന മതാവലംബികളായ ഹിന്ദുക്കളുടെ സർവ്വോ ച്ചവും സാർവ്വജനീനവുമായ തത്ത്വചിന്തയാണ് വേദാന്തം. അതിൻെറ ചുരുക്കം ''പ്രപഞ്ചം ഈശ്വരനും, ഈശ്വരൻ ആത്മാവു'' മാണെന്നുള്ളതാണ്. ഇതാണ് നാനാത്വ ത്തിന്റെ ഏകത്വം.യഥാർത്ഥത്തിൽ പറയുമ്പോൾ രണ്ടെന്ന ഭാവമേ ഇല്ലെന്നർത്ഥം. വ്യഷ്ടിയായ ആത്മാവു്—ചൈത ന്യം–പരമാർത്ഥത്തിൽ സമഷ്ടിയായ—സർവ്വവ്യാപിയായ ചൈതന്യം തന്നെയാണ്. ഇതിനെയാണ് ''ബ്രഹ്മം'' എന്നു വിളിക്കുന്നതു്. ആ വാക്കിൻെറ അർത്ഥം ''ഏററവും വലുതു്'' എന്നാണ്. വ്യഷ്ടിയായ ആത്മാവും സമഷ്ടി യായ ആത്മാവും ഒന്നുതന്നെയെന്ന ഐക്യബോധമാണ് ജ്ഞാനത്തിൻെറ പരമോച്ചനില. പ്രപഞ്ചമാകട്ടെ ഈശ്വരൻെറ ആവിഷ്കരണം മാത്രമാണ്. അഗ്നിയും അതിൻെറ ദാഹകശക്തിയും ഭിന്നമല്ലാത്തതുപോലെ ബ്രഹ്മവും, ആത്മാവും, ഈശ്വരനും വേറെ വേറെയില്ല. ഇങ്ങനെ ഈശ്വരനും, പ്രപഞ്ചവും, ആത്മാവും തമ്മിലുള്ള യഥാർത്ഥമായ അഭേദമത്രേ വേദാന്തത്തിന്റെ കേന്ദ്രബിന്ദു.

(പ്രാണനെന്നുള്ളതു ജഗദ് വ്യാപാരശക്തികളുടെ സമഷ്ടിയാണ്. അതേ പ്രാണനാണ് ഓരോ മനുഷ്യ ശരീരത്തിലും വ്യഷ്ടിയായി–ജീവശക്തിയായി പ്രവർത്തി ക്കുന്നതു്. ആ പ്രാണനെ തന്നെയാണ് ബ്രഹ്മമെന്നുവിളി ക്കുന്നതു്. ''ബ്രഹ്മൈവ സകലം ജഗശ്ച''. ഈ ബ്രഹ്മം തന്നെയാണ് ജീവനും—പ്രാണനും—സകല ജഗത്തും.)

പഞ്ചകോശം: (കോശം: ൫)

1. **അന്നമയകോശം**: — ആഹാരശ്ലേഷ്മാദികളാൽ ദിവസംപ്രതി പുഷ്ടിപ്പെട്ട് അഭിവൃദ്ധി, നാശം എന്നീ ഷഡൂർമ്മികളിൽ (ഷഡൂർമ്മി= വിശപ്പ്, ദാഹം, മോഹം, ശോകം, ജരാ, മരണം) കിടന്നു കുഴയുന്ന ദേഹത്തെ അന്നമയകോശമെന്നു പറയുന്നു. അന്നമയകോശം നശിച്ചാൽ പൃഥിവ്യാദിഭൂതമാത്രകളോടു ചേരുന്നു.

2. **പ്രാണമയകോശം**: —കർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങളഞ്ചും, പഞ്ചപ്രാണനും ഒന്നുചേർന്ന് അന്നമയകോശത്തിനുള്ളിൽ അനുവർത്തിക്കുന്നു. അതിനെ പ്രാണമയകോശമെന്നു പറയുന്നു. വിശപ്പും, ദാഹവും, പരാക്രമവും, ഞാൻ ബലമുള്ളവൻ, ഞാൻ ദാതാവ്, ഞാൻ കുബേരൻ ഇത്യാദി വിചാരങ്ങളും പ്രാണമയ കോശത്തിൻെറ ഗുണങ്ങളാകുന്നു.

3. **മനോമയകോശം**: — ''ജ്ഞാനേന്ദ്രിയൈർ മനോയുക്തം മനോമയ ഇതീരിതഃ'' ജീവൻ ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളോടും, മനസ്സിനോടുംകൂടി ബന്ധിച്ചിരിക്കുന്നതു മനോമയകോശമാകുന്നു.

4. **വിജ്ഞാനമയകോശം**:— ''ബുദ്ധിർജ്ഞാനേന്ദ്രിയൈർയുക്തം വിജ്ഞാനമയകോശകം'' ജീവാത്മാവ് ബുദ്ധിയോടും ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളോടും, യോജിച്ച പ്രത്യാഹാരവും ധ്യാനവുമായി അന്തർമുഖമായിരിക്കുന്നു.

5. **ആനന്ദമയകോശം**:— '' പ്രിയമോദപ്രമോദവൃത്തിമദജ്ഞാന പ്രധാന മന്തഃകരണം ആനന്ദ

മയകോശ ഇത്യുച്യതേ '' പ്രിയം, മോദം, പ്രമോദം. എന്ന വൃത്തികളോടുകൂടി അജ്ഞാനപ്രധാനമായിരിക്കുന്ന അന്തഃകരണം ആനന്ദകരമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ആനന്ദമയകോശം.

(പഞ്ചകോശങ്ങളും കടന്നു ചെല്ലേണ്ട വസ്തുതത്വമാണ് ആത്മാ)

''പഞ്ചാനാമപി കോശാനാം നിഷേധേ യുക്തിതഃ ശ്രുതേഃ
തന്നിഷേധാവധിഃ സാക്ഷീ ബോധരൂപോ/വശിഷ്യതേ''

വേദംകൊണ്ടും അനുകൂലമായ യുക്തികൊണ്ടും അഞ്ചുകോശങ്ങളും നിഷേധിക്കുമ്പോൾ ആ നിഷേധത്തിൻെറ അവധിയായിട്ട് സാക്ഷിയായ ജ്ഞാനസ്വരൂപൻ (ആത്മാവ്) ശേഷിക്കുന്നു.

[വികാരത്തെ ജാഗ്രത്തിലും സ്വപ്നത്തിലും അനുഭവിക്കുന്നു. സുഷുപ്തിയിൽ വികാരം ഇല്ലായ്മയെ (വികാരാഭാവത്തെ) അനുഭവിക്കുന്നവൻ ആരോ അവൻ ആത്മാ]

''ആനന്ദമയകോശസ്യ സുഷുപ്തൌ സ്ഫൂർത്തിരുത്കടാ
സ്വപ്ന ജാഗരയോരീഷ ദിഷ്ടസംദർശനാദിനാ''

ആനന്ദമയകോശം നന്നായിട്ട് തെളിഞ്ഞു് പ്രകാശിക്കുന്നതു് സുഷുപ്തിയിലാണ്. സ്വപ്നത്തിലും, ജാഗ്രത്തിലും ഇഷ്ടവസ്തുക്കളെ കാണുകയും അവയെക്കുറിച്ച് കേൾക്കുകയും മററും ചെയ്യുന്ന അവസരത്തിൽ കുറെ പ്രകാശിക്കുന്നു.

''ജാഗ്രത് സ്വപ്ന സുഷുപ്തിഷു സ്ഫുടതരംയോ/സൌസമുജ്ജൃംഭതേ
പ്രത്യഗ്രൂപതയാ സദാ/ഹമഹമിത്യന്തഃ സ്ഫുരന്നൈകധാ!
നാനാകാര വികാര ഭാഗിനഇമാൻ പശ്യന്നഹംധീമുഖാ—
ന്നിത്യാനന്ദ ചിദാത്മനാ സ്ഫുരതിതം വിദ്ധിസ്വമേതം ഹൃദി ''

ജാഗ്രത്ത്, സ്വപ്നം, സുഷുപ്തി എന്നീ മൂന്നവസ്ഥകളിലും അതിസ്പഷ്ടമായി പ്രകാശിക്കുകയും, പലപ്രകാരത്തിൽ എപ്പോഴും ഞാൻ ഞാൻ എന്നു പ്രത്യഗ്രൂപമായിട്ട് ഉള്ളിൽ സ്ഫുരിച്ചുകൊണ്ട് പല ആകൃതിയിലും വികാരം കൊള്ളുന്ന അഹങ്കാരബുദ്ധി മുതലായവയെ സാക്ഷിരൂപത്തിൽ കാണുകയും ചെയ്തുകൊണ്ട് നിത്യാനന്ദ സ്വരൂപനായും, ജ്ഞാനരൂപിയായും യാതൊരുവൻ വിളങ്ങുന്നുവോ ആ ഇവനെ സാക്ഷാൽ വസ്തുവെന്ന് ഹൃദയത്തിൽ ധരിക്കുക.

ഇപ്രകാരം ദേഹത്തേയും, ബുദ്ധിയേയും, അതിനുള്ള ചിത്തത്തിന്റെ പ്രതിബിംബത്തേയും തള്ളിയിട്ട് ബുദ്ധി ഗുഹയിൽ ഇരിക്കുന്ന സാക്ഷിയും, അഖണ്ഡസ്വരൂപനും, എല്ലാററിനും വെളിച്ചം കൊടുക്കുന്നവനും, സ്ഥൂലം, സൂക്ഷ്മം എന്നീ രണ്ടിൽ നിന്നും വിലക്ഷണനും സർവ്വവ്യാപിയും, വിവിധഭാവങ്ങളിലും അനുഭവിച്ചറിയാവുന്നവനും, സൂക്ഷ്മമായവനും അകവും പുറവുമില്ലാത്തവനും, തന്നിൽ നിന്നുവിട്ട് മറെറാന്നില്ലാത്തവനും ആയ ആത്മാവിനെ അനുഭവം കൊണ്ടറിയുന്ന ജ്ഞാനിയായ പുരുഷൻ പാപവും മരണവുമില്ലാത്തവനായിത്തീരുന്നു.

''സത്യജ്ഞാന മനന്തം ബ്രഹ്മവിശുദ്ധം പരംസ്വതഃസിദ്ധം
നിത്യാനന്ദൈകരസം പ്രത്യഗഭിന്നം നിരന്തരം ജയതി''

ബ്രഹ്മം സത്യവും, ജ്ഞാനവും, അന്തമില്ലാത്തതും, അത്യന്തം ശുദ്ധവും (എല്ലാ വികാരങ്ങളേക്കും) അപ്പുറമിരിക്കുന്നതും, സ്വതഃസിദ്ധവും, നിത്യാനന്ദം എന്ന ഒരേ ഭാവത്തോടുകൂടിയതും (പരമാർത്ഥത്തിൽ) ജീവനിൽ നിന്നു ഭിന്നമല്ലാത്തതും, അകവും പുറവുമില്ലാത്തതുമായി സർവ്വോൽക്കർഷേണ വർത്തിക്കുന്നു.

'' അനാദ്യവിദ്യോത്ഭവ ബുദ്ധിബിംബിതോ
ജീവപ്രകാശോ/യമിതീര്യതേചിതഃ
ആത്മാധിയഃ സാക്ഷിതയാ പൃഥക്സ്ഥിതോ
ബുദ്ധ്യാ പരിഛിന്നപരഃ സ ഏവഹി

എപ്പോഴുണ്ടായതെന്നു ആക്കും അറിയാൻ കഴിയാത്ത അനാദിയായ അവിദ്യാസംബന്ധം ഹേതുവായി ബുദ്ധിയിൽ പ്രതിബിംബിച്ച ചിത്ചൈതന്യത്തിൻെറ അംശത്തെയാണു് ജീവൻ എന്നു പറയുന്നതു്. ബുദ്ധി ജീവൻെറ ഉപാധിയെന്ന കാരണത്താൽ, ബുദ്ധിവൃത്തികളെ മുഴുവൻ തൻെറ ധർമ്മങ്ങളായി കരുതി അനുഭവിച്ചു വിഷമിക്കുന്നു. എന്നാൽ ആത്മാവാകട്ടെ ബുദ്ധിയാൽ പരിച്ഛേദിക്കപ്പെടാതെ അപരിച്ഛിന്നനായി ബുദ്ധിവൃത്തികൾക്കു സാക്ഷിമാത്രനായി എപ്പോഴും സ്വരൂപാവസ്ഥയിൽ മറവോ, കുറവോ കൂടാതെ സച്ചിദാനന്ദഘനസ്വരൂപനായിത്തന്നെ വിളങ്ങുന്നു.

സുഖദുഃഖങ്ങളുടെ സങ്കല്പസ്ഫുരണമാണു് ജീവൻെറ ബന്ധം. അതു സ്ഫുരിക്കാതിരിക്കുന്നതു മോക്ഷവുമാണു്. ബന്ധമോക്ഷ പ്രകാരങ്ങളുടെ വ്യവസ്ഥിതി ഈ അവസ്ഥകൾ രണ്ടിനെ ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നതു്. വിശുദ്ധവും സരൂപജ്ഞാനത്തിൽ നിന്നു അഭിന്നവുമായ പരബ്രഹ്മാനുഭൂതിയിൽ സുഖദുഃഖാദികൾ അസത്യമാണെന്നുള്ള ബോധം ഉദിക്കുന്ന ജ്ഞാനി ജീവന്മുക്തനാണു്. ജഗത്തു ചിദാകാശരൂപമായ ബ്രഹ്മമാണെന്നുള്ള ദൃഢനിശ്ചയം നിലവിൽ വന്നാൽ നിസ്സ്നേഹദീപം പോലെ നിർവ്വാണനായിത്തീരുന്നു.

''ബ്രഹ്മാഽഭിന്നത്വവിജ്ഞാനം ഭവമോക്ഷസ്യ കാരണം
യേനാ ദ്വിതീയ മാനന്ദം ബ്രഹ്മസമ്പദ്യതേ ബുധൈഃ''

ബ്രഹ്മത്തിൽ നിന്നു ഭിന്നമല്ലാ ആത്മാ എന്നുള്ള പ്രത്യക്ഷാനുഭവം ആണു് സംസാരത്തിൽ നിന്നു മുക്തനാകാനുള്ള കാരണം. അനുഭവം നിമിത്തം ജ്ഞാനിയായവൻ രണ്ടില്ലാത്ത ആനന്ദരൂപമായ ബ്രഹ്മത്തെ–ബ്രഹ്മാനന്ദത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു.

''അത്രൈവ സത്ത്വാത്മ നിധൗ ഗുഹായാ-
മവ്യാകൃതാകാശ ഉശൽ പ്രകാശഃ''
ആകാശ ഉച്ചൈ രവിവൽ പ്രകാശതേ
സ്വതേജസാ വിശ്വമിദം പ്രകാശയൽ''

ഈ ശരീരത്തിൽ തന്നെ സത്ത്വം നിറഞ്ഞ മനസ്സിൽ ബുദ്ധി ഗുഹയിൽ അവ്യാകൃതം എന്നു പറയപ്പെടുന്ന ആകാശത്തിൽ അത്യന്തം പ്രകാശമുള്ള അന്തരാത്മാവു്. (വെളിയിലെ) ആകാശത്തിലെ സൂര്യനെപ്പോലെ തന്റെ തേജസ്സിനാൽ പ്രപഞ്ചത്തെ പ്രകാശിപ്പിച്ചുകൊണ്ടു് പ്രകാശിക്കുന്നു.

ഈ പ്രപഞ്ചത്തിൽ കാണുന്ന വിദ്യുച്ഛക്തി, ആകർഷണ ശക്തി, മാനസീകശക്തി തുടങ്ങിയുള്ള സർവ്വശക്തികളും കല്പാവസാനത്തിൽ ഏകമായിത്തീരുമ്പോൾ ശേഷിക്കുന്ന സത്താസാമ്യവസ്തുവിനെ പ്രാണൻ എന്നാണു് യോഗികൾ വിളിക്കുന്നതു്. മാതാവു് പുത്രരെ എന്നപോലെ എല്ലാററിന്റേയും രക്ഷാകർത്തൃത്വം പ്രാണനാണെന്നും അതൊരു സ്വതന്ത്രതത്ത്വമാണെന്നും സിദ്ധാന്തിക്കുന്നു.

ഭാഗം രണ്ട്

അദ്ധ്യായം മൂന്നു്

ആധാരങ്ങളും സിദ്ധികളും

ആധാരങ്ങൾ.— (ദിവ്യസിദ്ധികൾക്കുള്ള മർമ്മസ്ഥാനങ്ങൾ)

മൂലാധാരം, സ്വാധിഷ്ഠാനം, മണിപൂരകം, അനാഹതം, വിശുദ്ധി, ആജ്ഞാ, സഹസ്രാരം. ഇങ്ങനെ ഏഴാധാരങ്ങൾ മുഖേനയാണു് ഓരോ സിദ്ധികളുണ്ടായിത്തീരുന്നതു് (കൂടാതെ മററഞ്ചാധാരങ്ങളാൽ നെററി നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അവ— കൈലാസാഖ്യം തദൂർദ്ധ്വേതു ബോധിനീ ചതദൂർദ്ധ്വതഃ, പീഠത്രയം തതശ്ചോർദ്ധ്വം നിരുക്തം യോഗചിന്തകൈഃ തദ്ബിന്ദുനാദശക്ത്യാഖ്യം, ഫാലപത്മേ വ്യവസ്ഥിതം'' കൈലാസം, ബോധിനി ബിന്ദു, നാദം, ശക്തി ഈ പേരുകളാൽ അറിയപ്പെടുന്നു.)

''ഗുദമേഢ്രാന്തരാളസ്ഥം മൂലാധാരം ത്രികോണകം
സ്വാധിഷ്ഠാനാഹ്വയം ചക്രം ലിംഗമൂലേ ഷഡസ്രകം
നാഭിദേശസ്ഥിതം ചക്രം ദശാരം മണിപൂരകം
ദ്വാദശാരം മഹാചക്രം ഹൃദയേചാപ്യനാഹതം
കണ്ഠകൂപേ വിശുദ്ധ്യാഖ്യം യച്ചക്രം ഷോഡശാസ്രകം
ആജ്ഞാനാമ ഭ്രൂവോർമദ്ധ്യേ ദ്വിദലം ചക്രമുത്തമം.
ഉഡ്യാണാഖ്യം മഹാപീഠം ഉപരിഷ്ഠാൽ പ്രതിഷ്ഠിതം
സഹസ്രദളസംഖ്യാതം ബ്രഹ്മരന്ധ്രേ മഹാപഥി''

മൂലാധാരം:—''മൂലമാധാരഷട്കാനാം മൂലാധാരം വിദുർബുധഃ'' എല്ലാ ആധാരങ്ങൾക്കും മൂലമാകയാൽ

മൂലാധാരമെന്നു വിദ്വാന്മാർ പറയുന്നു. ഗുദത്തിൽ നിന്നും രണ്ടംഗുലം മുകളിലും, മേഢ്രത്തിൽ നിന്നും രണ്ടംഗുലം താഴെയുമായി നാലംഗുലം വിസ്താരത്തിലാണ് മൂലാധാരം സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു്. (ഗുദത്തിനും ലിംഗത്തിനും മദ്ധ്യമാണ്‌യോനിസ്ഥാനം) അതിലുൾക്കൊള്ളുന്ന ഒരു ത്രികോണമുണ്ടു്. അതിന്റെ കർണ്ണികയിൽ മൂന്നു ദളത്തോടുകൂടിയ പത്മമെന്നപോലെ ആഗ്നേയ കാന്തിയോടുകൂടി മൂലാധാര ചക്രം വിളങ്ങികൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിനടിയിലാണ് സകലസിദ്ധികൾക്കും കാരണമാകുന്ന കുണ്ഡലിനീശക്തി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു്. രാജൈശ്വര്യം മുതൽ മോക്ഷസുഖം വരെയുള്ള സമസ്തസമ്പത്തുകളും സ്വാധീനപ്പെടുത്താവുന്ന ശക്തിയാണ്. ആ പ്രധാന കേന്ദ്രത്തോടുമററനവധിനാഡികളുടെ സംബന്ധത്തോടുകൂടി ചുററി വളഞ്ഞിരിക്കുന്നു. വീണയുടെ അററത്തെ ചുററുപോലെയും, വെള്ളത്തിലെ ചുഴിപോലെയും, തണുപ്പുകൊണ്ടു് ഞെരുങ്ങി ച്ചുരണയിട്ടിരിക്കുന്ന പാമ്പു പോലെയും, എപ്പോഴും പ്രാണന്റെ സംസ്പർശത്താൽ ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതു കൃമികീടാദി സകല ജീവജാലങ്ങളിലും നിർഭേദമായി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. വാഴപ്പിണ്ടിപോലെ മൃദുവായ അതിന്റെ അന്തർഭാഗത്തിൽ സർവ്വശക്തികൾക്കും വേഗംകൊടുക്കുന്ന പരമമായ ഒരു വായു-പ്രാണ-ശക്തിയുണ്ടു്. ആ ശക്തി കോപിച്ചുചീറുന്ന സർപ്പിപോലെ എപ്പോഴും നിശ്വാസരൂപത്തിൽ ഫൂൽക്കാരം പുറപ്പെടുവിക്കുമ്പോൾ അതിൽ നിന്നും അനവരതം പുറപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സ്ഥൂലിംഗങ്ങൾ സുഷുമ്നയാലാകർഷിച്ചു പ്രാണസഞ്ചാരഹേതുവായിത്തീരുന്നു. ഹൃദയത്തിലെ നാഡികളുടെയെല്ലാം കെട്ടുപാടു് ഈ ശക്തിയിലാണ് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു്. ക്രിയാഹേതുവും സ്വർശാനുഭവ ഹേതുവുമായ ഒരു വിശുദ്ധ ശക്തിയാണ് കുണ്ഡലിനീശക്തി. ഇതു തന്നെ ജ്വലനത്താൽ കലയായും, ചൈതന്യത്താൽ ചിത്തായും, ജീവഹേതുവാൽ ജീവനായും, മനനത്താൽ മനസ്സായും സങ്കല്പത്താൽ സങ്കല്പമായും, ബോധത്താൽ ബുദ്ധിയായും അഹങ്കാരത്താൽ പുര്യഷ്ടകമായും സ്ഥിതിചെയുന്നു. ശരീരത്തിലെങ്ങും ജീവശക്തിയായി വിളങ്ങുന്നതു്

സർവ്വോത്തമയായ ഈ കുണ്ഡലിനീശക്തിതന്നെയാണ്. ഈ ശക്തി മേലോട്ടും, ചിലപ്പോൾ കീഴോട്ടും സഞ്ചരിക്കുന്നു. കീഴോട്ടുള്ള സഞ്ചാരത്തിൽ മുഴവൻ വെളിയിൽ പോയാൽ ജീവികളുടെ പ്രാണൻ പോയി. പ്രാണനെന്നു പറയപ്പെടുന്നതു ഈ ശക്തി തന്നെയാണ്. പ്രാണശക്തി നിരോധാഭ്യാസത്താൽ മേലോട്ടും കീഴോട്ടും ചലിക്കാൻ സമ്മതിക്കാതെ ഉള്ളിൽ ഉറപ്പിച്ചു നിറുത്താമെങ്കിൽ ആധി വ്യാധികളെന്നല്ല ജരാമരണാദികളും ബാധിക്കയില്ല.

''അസൌ കുണ്ഡലനീശക്തി ശ്ചക്രമൂലേതു ദേഹിനാം
സപ്താവരണസംഛന്നാ ശേതേ നിർവ്യഥനേത്രികേ''

കുണ്ഡലിനീശക്തി ദേഹികളുടെ മൂലാധാരചക്രംപുറപ്പെടുന്ന പൃഷ്ഠവംശധരത്തിലെ രന്ധ്രത്തിൽ ഏഴാവരണങ്ങളാൽ മൂടപ്പെട്ടുകിടക്കുന്നു. (അധോമുഖിയായ കുണ്ഡലിനീശക്തി ഉർവ്വീഗർഭത്തിൽ– ഭൂഗോളമദ്ധ്യത്തിൽ–വിവിധ ധാതു രചനയെ സാധിക്കുന്നു. ഊർദ്ധ്വമുഖിയായ അതേ ശക്തി അണുക്കളിലന്തർഹിതങ്ങളുടെ ഉണർച്ചയേയും സാധിക്കുന്നു. കായവ്യൂഹ ഘടകങ്ങളാകുന്ന അണുക്കളുടെ സ്പന്ദന ശക്തികൾ കുണ്ഡലിനിയാൽ ഉണർത്തപ്പെടുമ്പോൾ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ഗ്രഹണശക്തി പരമാവധി വദ്ധിക്കുന്നതിനാലാണ് കുണ്ഡലിനീ ശക്തി സർവ്വസിദ്ധികൾക്കും കാരണമായി ഭവിക്കുന്നതു്. ഏറ്റവും സ്ഥൂലവും ബാഹ്യവുമായിരിക്കുന്ന ഏഴാമത്തെ ആവരണത്തിൽക്കൂടിമാത്രമേ അതു പ്രവത്തിക്കുന്നുള്ളു. ഏഴാമത്തെ ആവരണത്തിൽ ഏതാനും മാത്രമാണ് സാമാന്യ മനുഷ്യനിൽ പ്രബുദ്ധമായിട്ടുള്ളതു്. ഈ ആവരണം പരിപൂർണ്ണമായി ഉണരുമ്പോൾ ഭൂലോകത്തിലെ സർവ്വവസ്തുക്കളും ഇന്ദ്രിയഗോചരങ്ങളാവുന്നതാണ്. ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്ന കുണ്ഡലിനീശക്തിയെ ''യോഗാഭ്യാസ''ത്താൽ ആക്കും ഉണർത്താവുന്നതാണ്. ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്ന കുണ്ഡലിനീശക്തി ഉണരുമ്പോൾ പൃഷ്ഠവംശധരത്തിലെ ഈ സ്ഥാനം സംയമികൾക്കു വ്യഥകളെ നീക്കുന്നതായിട്ടും അസംയമികൾക്ക് വ്യഥകളെ ഉണ്ടാക്കുന്നതായിട്ടും തീരുന്നു.)

(ആരാലും തടപ്പാൻ കഴിയാത്ത ഈ ശക്തി ''പ്രവൃത്തി'' മാർഗ്ഗത്തിൽ അധോമുഖിയായും ''നിവൃത്തി'' മാർഗ്ഗത്തിൽ ഊർദ്ധ്വമുഖിയായും പരിണമിക്കുന്നു. വിദ്യുച്ഛക്തിയെന്നപോലെ കുണ്ഡലിനീശക്തിയും അത്യുഗ്രശക്തിയാകുന്നു. എന്നാൽ വിദ്യുച്ഛക്തി ഭൂതമാത്രകൾ പുറമേയും, കുണ്ഡലിനീശക്തി ഭൂതമാത്രകളുടെ ഉള്ളിലുമാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. കുണ്ഡലിനീശക്തി ആധാരശക്തിയും വിദ്യുത് അതിൻെറ ''ഉപസർഗ്ഗവു'' മാകുന്നു. വേറെ വിധത്തിൽ പറയുന്നതായാൽ കുണ്ഡലിനീശക്തിയാൽ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ട പൃഥിവ്യാദി ഭൂതമാത്രകളുടെ ''പരസ്പരാചരണം'' വിദ്യുച്ഛക്തിയായി പരിണമിക്കുന്നു. ''റേഡിയം'' എന്നു വിളിച്ചുവരുന്ന ലോഹത്തിൽ ഊർദ്ധ്വ മുഖിയായി കുണ്ഡലിനീശക്തി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനാലാണ് ആ ലോഹം ഇതര ലോഹസാധാരണമല്ലാത്ത തേജസ്സോടുകൂടി അനവരതം വിദ്യുത്കണങ്ങളെ നിർമ്മോചനം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.)

സ്വാധിഷ്ഠാനം:—ലിംഗമൂലമാകുന്നു. കുണ്ഡലിനീശക്തിയുടെ എല്ലാ അധികാരത്തിൻേറയും കേന്ദ്രസ്ഥാനമാണ് സ്വാധിഷ്ഠാനം. സ്വാധിഷ്ഠാനത്തിലെ അഗ്നി (ബ്രഹ്മചര്യം) ജ്വലിക്കുമ്പോൾ കുണ്ഡലനീശക്തി ഉണരുമെന്നും, ഗ്രന്ഥിത്രയഭേദനം നടക്കുമെന്നും യജ്ജുർവേദം പറയുന്നു. ആറു ദളങ്ങളോടു കൂടിയ ചക്രമാണ് സ്വാധിഷ്ഠാനം (ഇതിന്നുപരിയാണ് രുദ്രഗ്രന്ഥി.)

മണിപൂരകം:—പത്തു ദളങ്ങളോട്ക്കൂടിയ വൃത്താകാരചക്രമാണ് മണിപൂരകം. അതു നാഭിദേശത്തു സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. (കുണ്ഡലിനീശക്തി ഉണരുമ്പോൾ പുരോഭാഗമായി നേരിട്ട് പ്രവഹിക്കുന്നതു മണിപൂരക ചക്രത്തിലേക്കാണ്. ആ നാഭിസ്ഥാനം കേന്ദ്രമാക്കിയാണ് മററാധാരങ്ങളിലേക്കുള്ള പ്രവാഹം നടക്കുന്നത്.)

അനാഹതം.—ഹൃദയപങ്കജത്തിന്നുപരി വലതുഭാഗമായി പന്ത്രണ്ടു ദളങ്ങളോടുകൂടി മിന്നൽപിണറിനു തുല്യം വിളങ്ങികൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

(ഇതിന്നുപരിയാണ് സൂര്യന്റെ സ്ഥാനം. അഥവാ ബ്രഹ്മഗ്രന്ഥി.)

വിശുദ്ധി:—കണ്ഠകൂപത്തിൽ പതിനാറു ദളങ്ങളോടുകൂടിയ ആധാരമാണ്. ഈ ആധാരത്തിൽ നിന്നുമാണ് ഹംസാനുഭൂതിയുണ്ടായി ജീവൻ ശുദ്ധനായിത്തീരുന്നത്. ഇതിനുപരിയാണു വിഷ്ണുഗ്രന്ഥി.

ആജ്ഞ:—ലലാടചക്രം. പുരികങ്ങളുടെ മദ്ധ്യേ രണ്ടു ദളങ്ങളോടുകൂടിയതാകുന്നു. (മൂന്നാം തൃക്കണ്ണുപോലെ) കുണ്ഡലിനീശക്തിയാൽ ലലാട പത്മം പ്രഫുല്ലമാകുമ്പോഠ ദിവ്യദൃഷ്ടിയുണ്ടായിത്തീരുന്നു. (ആജ്ഞാചക്രസിദ്ധിയാൽ സ്ഥൂലസൂക്ഷ്മവസ്തുക്കളെയും, വിദൂരവസ്തുക്കളേയും അതീതാനാഗത സംഭവങ്ങളേയും ഒരുപോലെ ഒരേ സമയത്തു ഗ്രഹിക്കാനുള്ള ശക്തി —സിദ്ധി— ഉണ്ടായിത്തീരുന്നു.)

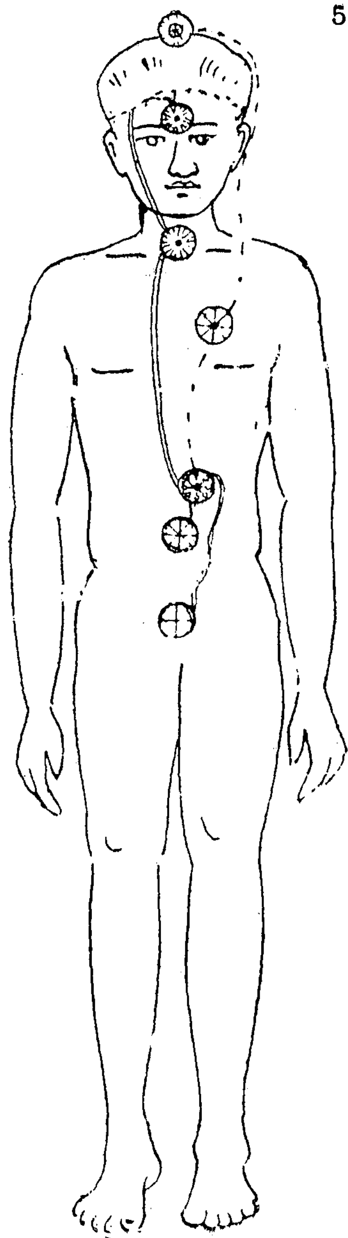
(ആജ്ഞാചക്രത്തിന്നുപരി കൈലാസപത്മത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ഉഡ്യാണപീഠത്തിന്റെ കർണ്ണികയിൽ പ്രണവ സ്വരൂപിയായ അന്തരാത്മാവ് ജ്യോതിസ്സെന്നപോലെ പ്രശോഭിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.)

സഹസ്രാരം:—മററാധാരങ്ങളേപ്പോലെ ഊർദ്ധ്വമുഖമായിട്ടല്ല സഹസ്രാരപത്മം സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു്. മൂർദ്ധാവിൽ അധോമുഖമായി ആയിരം ദളങ്ങളോടുകൂടി ഒരുതരം കിരീടാകൃതിയിൽ വിളങ്ങികൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിന്റെ മദ്ധ്യത്തിൽ പശ്ചിമാഭിമുഖമായുള്ള ത്രികോണത്തിന്റെ മദ്ധ്യത്തിലാണ് സുഷുമ്നാ മൂലാരന്ധ്രം. ഇതാണ് സുപ്രസിദ്ധമായ ബ്രഹ്മരന്ധ്രം.

(നിരന്തരസാധനയാകുന്ന ദൈവാധീനത്താൽ ആധാരങ്ങൾ തെളിഞ്ഞുവരുമ്പോൾ അവയുടെ ആകൃതി പ്രമാണത്തിൽ കാണുന്നതിൽ നിന്നും വ്യത്യാസം വരാവുന്നതാണു.)

മൂലാധാരത്തിൽ നിന്നും ഊർദ്ധ്വമുഖിയാകുന്ന കുണ്ഡലിനീശക്തിയുടെ പ്രകൃത്യാ ഉള്ള പ്രവാഹം നട്ടെല്ലിനുള്ളിലുള്ള സുഷുമ്നാനാഡി വഴി ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിലേയ്ക്കാകുന്നു. അഭ്യാസവിശേഷത്താൽ കുണ്ഡലിനി പ്രബുദ്ധമാകുമ്പോൾ പുതിയൊരു പ്രവാഹനാളം പുരോഭാഗമായി നാഭിസ്ഥാനത്തുള്ള മണിപൂരകചക്രത്തിൽ ശക്തി കേന്ദ്രീകരിച്ച് അധോഭാഗത്തുള്ള സ്വാധിഷ്ഠാന ചക്രത്തിലേക്കും, ഉപരിഭാഗത്തുള്ള അനാഹത പത്മത്തിലേക്കും, അതുവഴി വാമഭാഗമായി ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ ചേരുന്നു. മണിപൂരക ചക്രത്തിൽ നിന്നു മറ്റൊരു നാളം വിശുദ്ധിയിലെത്തുന്നു. അതു വഴി ദക്ഷിണ കപാലം വഴി രണ്ടായി പിരിഞ്ഞു് ഒരു ശാഖ ലലാട-ആജ്ഞാചക്രത്തിലേക്കും മറേറതു ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിലേക്കും ചേരുന്നു. ശക്തി അതാതിൻെറ താവള സ്ഥാനങ്ങളായ ആധാര പത്മങ്ങളിൽ വേണ്ടപോലെ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിയുന്നതിനാലാണ് ഓരോ സിദ്ധികളുണ്ടായിത്തീരുന്നതെന്നു അനുഭവസ്ഥരായ മഹത്തുക്കൾ വിവരിച്ചിട്ടുള്ളതു്. അതോടുകൂടി ആധാരപത്മങ്ങൾ തീവ്രതേജസ്സുള്ളവയായിത്തീരുന്നു. അതോടെ സകലസിദ്ധികൾക്കും കാരണമായും ഭവിക്കുന്നു.

ഓരോ ആധാരപത്മങ്ങളിൽ പ്രാണനെ കുംഭിച്ച് ധാരണ ചെയ്താൽ (പ്രാണമനസ്സുകളുടെ ഏകീകരണം കൊണ്ടും മനസ്സിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കാന്തശക്തി ഇച്ഛാശക്തിയാൽ ജ്വലിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടും, ആധാരങ്ങളുടെ സവിശേഷതകൊണ്ടും) ഓരോ സിദ്ധികളുണ്ടായിത്തീരുന്നു. (ഏതെങ്കിലും ഒരാധാരത്തിൽ ധാരണ ഉറപ്പിച്ചു ശീലിക്കണമെന്നുള്ളതു് നിർബന്ധമാണു്.)



''നാഭീചക്രേ കായവ്യൂഹജ്ഞാനം'' മണിപൂരകചക്രത്തിൽ മനസ്സുറപ്പിച്ചു ധാരണചെയ്താൽ ത്രിദോഷങ്ങളേയും, ശരീരഘടനകളേയും അറിയാൻ കഴിവുണ്ടാകും.

അനാഹതപത്മത്തിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന സിദ്ധി നിഗ്രഹാനുഗ്രഹശക്തിയുള്ളതായിത്തീരും.

''കണ്ഠകൂപേ ക്ഷുൽപിപാസാ നിവൃത്തിഃ'' വിശുദ്ധിയിൽ നിന്നുളവാകുന്ന സിദ്ധിയാൽ നിശ്ചിതകാലത്തേക്കു വിശപ്പും ദാഹവും ഇല്ലാതായിത്തീരും.

ആജ്ഞാചക്രസിദ്ധിയാൽ അത്ഭുത ദർശനവും ദിവ്യദൃഷ്ടിയുമുണ്ടാകുന്നു.

''ചന്ദ്രതാരകവ്യൂഹജ്ഞാനം'' ഹൃദയാകാശത്തിൽ ചന്ദ്രനെ ലക്ഷ്യമാക്കി ധാരണ ചെയ്താൽ നക്ഷത്രങ്ങളുടെ ബോധം സിദ്ധിക്കുന്നു.

''മൂർദ്ധജ്യോതിഃസിദ്ധദർശനഃ'' ബ്രഹ്മരന്ധ്രസിദ്ധി യാൽ അദൃശ്യന്മാരായ സിദ്ധന്മാരുടെ ദർശനമുണ്ടാകുന്നു. സകലലോകത്തുള്ളവരുടേയും ദർശനശക്തിയുണ്ടായിത്തീരുന്നു.

ആന, സിംഹം മുതലായവയുടെ ശക്തിയേയോ വീര്യത്തേയോ ഭാവനയാൽ സംയമം ചെയ്താൽ അവയുടെ പ്രാപ്തിയുണ്ടായിത്തീരുന്നു.

ഒരാളുടെ സ്നേഹത്തേയോ, രൂപത്തേയോ, ലക്ഷ്യമാക്കി ധാരണ ചെയ്താൽ അതുകളുടെ പ്രാപ്തിയുണ്ടാകുന്നു.

''സംസ്കാര സാക്ഷാത്കരണാത് പൂർവ്വജാതിജ്ഞാനം'' നമ്മുടെ ഓരോ അനുഭവവും ഓരോ ചിത്തവൃത്തി രൂപത്തിലുണ്ടാകുന്നു. ആ വൃത്തികൾ സൂക്ഷ്മാത് സൂക്ഷ്മതര സംസ്കാരങ്ങളായി സഞ്ചയിക്കപ്പെടുന്നു. അല്ലാതെ അവ നിശ്ശേഷം നശിക്കുന്നില്ല. അതിസൂക്ഷ്മരൂപത്തിൽ കിടക്കുന്ന വൃത്തിയെ ഉയർത്തിയാൽ അതു സ്മൃതിയായിത്തീരുന്നു. അങ്ങനെ ചിത്തസ്ഥിതമായ പൂർവ്വസംസ്കാരത്തിൽ സംയമം ചെയ്താൽ യോഗിക്കു തന്റെയും മറ്റുള്ളവരുടേയും പൂർവ്വജന്മങ്ങളുടെ സ്മരണയുണ്ടാകുന്നു.

''കായാകാശയോഃ സംബന്ധ സംയമാത്
ലഘുതൂല സമാപത്തേശ്ചാകാശഗമനം''

ശരീരവും ആകാശവും തമ്മിലുള്ള സംബന്ധത്തിൽ സംയമം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടും, പഞ്ഞിമുതലായ വസ്തുക്കളിലുള്ള സമാപത്തികൊണ്ടും ആകാശഗമനം ചെയ്യുന്നു. (ആകാശമാണ് ശരീരത്തിന്റെ ഉപാദാനവസ്തു. യോഗി തന്റെ ശരീരത്തിലെ ആകാശപദാർത്ഥത്തിൽ സംയമം ചെയ്യുന്നതായാൽ അയാളുടെ ശരീരത്തിനു ലഘുത്വം സിദ്ധിക്കുന്നു. അപ്പോൾ അയാൾക്കു ആകാശമാർഗ്ഗേണ എവിടേയും പോകാൻ കഴിയും)

അഷ്ടൈശ്വര്യസിദ്ധി

''അണിമാ മഹിമാ ചൈവ ലഘിമാ ഗരിമാ തഥാ
ഈശിത്വം ച വശിത്വം ച പ്രാപ്തി പ്രാകാശ്യമേവ ച''

1. **അണിമാ.** — തന്നേയും ഇതരവസ്തുക്കളെയും ചുരുക്കുവാനുള്ള ശക്തി.

2. **മഹിമാ:**-എത്ര ചെറിയവനും ആനയോളമോ പർവ്വതത്തോളമോ ആകാശത്തോളമോ വലുതാകാനുള്ള ശക്തി

3. **ഗരിമാ** —എത്രചെറിയ വസ്തുവായിരുന്നാലും വളരെ ഭാരം വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനുള്ള ശക്തി.

4. **ലഘിമാ:**—എത്രഘനമുള്ളവനും പഞ്ഞിയിഴ പോലെ ലഘൂകരണം ചെയ്യാനുള്ള സിദ്ധി.

5 **പ്രാപ്തി** — ഇച്ഛാമാത്രം കൊണ്ടു് വസ്തുക്കൾ അടുത്തു വന്നുചേരുന്നതിനും, എവിടേയും പ്രവേശിക്കുന്നതിനുമുള്ള സിദ്ധി.

6. **പ്രാകാശ്യം:**— ഭൂമിയിൽനിന്നു ചന്ദ്രനെ തൊടാം. ഇച്ഛയ്ക്കു തടവില്ലായ്ക.

7. **ഈശിത്വം.**—ഭൂതങ്ങളുടെ ഉത്പത്തിവിനാശവ്യൂഹങ്ങളെ നിയമിക്കാനുള്ള സിദ്ധി.

8. **വശിത്വം.:**—ഭൂതസ്വരൂപങ്ങളായ മൎത്ത്യാദികളെകൊണ്ടു് ഇച്ഛ തടയപ്പെടുന്നില്ല. വെള്ളത്തിലെന്നപോലെ ഭൂമിയിലും മുങ്ങാം. ഭൂതങ്ങളേയും ഭൗതികങ്ങളേയും അധീനങ്ങളാക്കിത്തീൎക്കുന്നതിനു ഇവന്നു കഴിവുണ്ടാകുന്നു.

അദ്ധ്യായം രണ്ടു്

ജീവാത്മ-പരമാത്മ ബന്ധം

ജീവാത്മാവു്:—ഈശ്വരബീജവും കേവലചൈതന്യവുമായിരിക്കുന്ന ജീവാത്മാവിൻെറ സ്വരൂപം ഉണ്ടാകുന്നതു് പ്രപഞ്ചാനുഭവങ്ങൾ കൊണ്ടാകുന്നു. ഓരോ ജീവാത്മാവിന്റേയും സ്വരൂപം അല്ലെങ്കിൽ സ്വഭാവം അവന്റെ അതു വരെയുണ്ടായിട്ടുള്ള അറിവിൻേറയും അനുഭവങ്ങളുടേയുംസാരസമ്പത്താകുന്നു. ഓരോ അറിവും, അനുഭവവും, ഓരോ രൂപത്തോടു കൂടിയാണു് മനസ്സിൽ പതിയുന്നതു്. അങ്ങനെയുള്ള രൂപക്കൂട്ടങ്ങൾ അടങ്ങിയ അവസ്ഥതന്നെയാണു് ജീവാത്മാവു്. വേറെയില്ല. ആ രൂപങ്ങൾ എടുത്തുകളഞ്ഞാൽ–മാച്ചുകളഞ്ഞാൽ-അവനിൽ ജീവാത്മാവു് ഇല്ലാതായിത്തീരുന്നു. എന്നാൽ നിമിഷംപ്രതി പുതിയ, പുതിയ രൂപങ്ങൾ–അറിവുകൾ താനായി—ജീവാത്മാവായി തീൎന്നുകൊണ്ടുവരികയാണു്. ഒരു വസ്തുവിൻെറ സാക്ഷാത്കാരത്തിനു് മററു വൃത്തികൾ വിഘാതം ഉണ്ടാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു് ജീവാത്മാവിനെ അടക്കേണ്ടതായിട്ടും നിരോധിക്കേണ്ടതായിട്ടും, മുൻ അനുഭവങ്ങൾ തന്നിൽ ലയിപ്പിക്കേണ്ടതായിട്ടും വരുന്നു.

''ദ്രഷ്ടു ദൃശിമാത്രഃ ശുദ്ധോ/പി പ്രത്യയാനുപശ്യഃ''

ജീവാത്മാവു് ശൈശവാവസ്ഥയിൽ ചിത്ത ചേതനാസ്വരൂപനാകുന്നു. ജീവാത്മാവു് ആരംഭത്തിൽ നിൎമ്മലാകാശംപോലെ ശുദ്ധമായിരിക്കുന്നു. ജ്ഞാതൃ ജ്ഞാന ജ്ഞേയ വ്യത്യാസങ്ങളോ ഭോക്തൃ ഭോഗ്യ വ്യത്യാസങ്ങളോ ആരംഭത്തിൽ ജീവാത്മ പ്രജ്ഞയിലില്ല. അതു മോക്ഷാവസ്ഥയാകുന്ന തുൎയ്യാവസ്ഥപോലെയുള്ള അവസ്ഥയാണെങ്കിലും അതു മോക്ഷാവസ്ഥയിൽ നിന്നു വളരെ

അകലെയുള്ള അവസ്ഥയാണ്. ജീവാത്മാവിന്റെ ഉപക്രമാവസ്ഥ അജ്ഞാനത്താലും, ചരമാവസ്ഥ സർവ്വജ്ഞത്വത്താലും തികഞ്ഞതാണ്. (ജീവാത്മാവിന്റെ ഒടുക്കത്തെ ഫലം സർവ്വജ്ഞത്വമായതുപോലെ അതിന്റെ തുടക്കത്തിലും വികസിക്കാത്ത സർവ്വജ്ഞത്വമുണ്ടായിരിക്കണം. പ്രാണൻ, ബോധം മുതലായവയുടെ സാദ്ധ്യതകൾ ജഡത്തിൽ ലീനമല്ലെങ്കിൽ അവ വിടന്നു വരാൻ സാദ്ധ്യതയില്ലല്ലോ! സ്വയംപ്രകാശമായ ഈ വക യുക്തികളാണ് ബ്രഹ്മത്തിൽ നിന്നു പ്രപഞ്ചം ഉദയം ചെയ്യുന്നു; അവിടെ കുടികൊള്ളുന്നു; അതിൽ തന്നെ വിലയം പ്രാപിക്കുന്നു. എന്ന നിഗമനത്തിനു നിദാനം) ഒന്നിൽ പ്രപഞ്ചോദയം തന്നെയുണ്ടായിട്ടില്ല. മറേറതിൽ പ്രപഞ്ചം അസ്തമനത്തെ സമീപിക്കുന്നു. ജീവൻ ''അകൃതാത്മാവും'' ഈശ്വരൻ ''കൃതാത്മാവു''മാണ്. ബദ്ധനെ സംബന്ധിച്ച് പ്രകൃതി കൃതാത്മാവും, മുക്തനെ സംബന്ധിച്ച് അകൃതാത്മാവുമാണ്.

''അഹം'' പദവാച്യനാകുന്ന ആത്മാവിന്റെ സദ്ഭാവത്തെ യഥാർത്ഥത്തിൽ പ്രതിഷേധിപ്പാൻ മനുഷ്യത്വമുള്ള ആരാലും സാദ്ധ്യമല്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ആത്മപ്രതിഷേധം ആത്മപ്രതിഷ്ഠിതമാകകൊണ്ടുതന്നെ. ഒരുവൻ ഞാൻ ഇല്ല എന്നു പറയുന്നതിനു പ്രമാണം അവൻ തന്നെ. അവൻ തന്നെയില്ലെങ്കിൽ അവന്റെ പ്രതിഷേധത്തിനു പ്രസക്തിയുണ്ടാകുന്നതല്ലല്ലോ. അതിനാൽ ആത്മപ്രതിഷേധം ആത്മസത്ഭാവത്തെ ദൃഢീകരിക്കുകയല്ലാതെ ദുർബലപ്പെടുത്തുകയില്ല. ജീവാത്മപരമാത്മാക്കൾ അവസാനത്തിൽ ഏകമായിത്തീരുന്നുണ്ടെങ്കിലും വ്യവഹാരദശയിൽ ദ്വൈതമാണെന്നുള്ളതാണ് ശരി. ചിത്തവും പ്രാണനും രണ്ടായിരിക്കുമ്പോഴേ ആത്മാവിനു ബന്ധുത്വമുള്ളു. ഏകമായിത്തീരുമ്പോൾ ജീവാത്മാവു മുക്തനായി ഭവിക്കുന്നു.

''ഇച്ഛാദി രാഗാദി സുഖാദി ധർമ്മികാഃ
സദാധിയഃ സംസൃതി ഹേതവഃ പരേ
യസ്മാൽ പ്രസുപ്തൌ തദ ഭാവതഃ പരഃ
സുഖസ്വരൂപേണ വിഭാവ്യതേ ഹിതഃ''

ഇച്ഛാ, അനിച്ഛാ, രാഗം, ദ്വേഷം, സുഖം, ദുഃഖം തുടങ്ങിയുള്ള ബുദ്ധിവൃത്തികൾ കേവലം സാക്ഷിമാത്രനായ ആത്മാവിൽ പ്രതിബിംബിക്കുമ്പോൾ സംസാരവും വളർന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. അവ പ്രതിഫലിക്കാതായിത്തീരുമ്പോൾ സംസാരവും അടങ്ങുന്നു. സുഷുപ്ത്യവസ്ഥയിൽ എല്ലാ ബുദ്ധിവൃത്തികളും ലയിക്കുന്നതിനിടയായിത്തീരുന്നു. അപ്പോൾ സംസാരത്തിന്റെ പ്രതീതിയുമില്ല. ആത്മാനുഭവം ഉണ്ടുതാനും. ഇതിൽനിന്നും ബുദ്ധിവൃത്തിയാണ് സംസാരത്തിനു കാരണമെന്നു വ്യക്തമാകുന്നു.

(സകല ദുഃഖങ്ങൾക്കും വിളഭൂമി ആസ്ഥയാകുന്നു. അനാസ്ഥ സകല സുഖങ്ങളുടേയും വിളഭൂമിയാണ്. വാസനാപാശത്താൽ ബദ്ധമാകകൊണ്ടാണ് ദുഃഖിക്കേണ്ടിവരുന്നത്. വാസന വദ്ധിക്കുന്നതു ദുഃഖത്തിനും, കുറയുന്നതു സുഖത്തിനും കാരണമാകുന്നു.)

വാസനാത്യാഗത്തിനായി യത്നിക്കയാണെങ്കിൽ, ആധി വ്യാധികളെല്ലാം നശിച്ചു പരമമായ നിർവൃതി ലഭിക്കും. എന്നാൽ വാസനാത്യാഗം മറ്റു യത്നങ്ങളെക്കാൾ വിഷമമാണ്. മനസ്സ് ലയിക്കുന്നതുവരെ വാസന ക്ഷയിക്കയില്ല. വാസന ക്ഷയിക്കുന്നതുവരെ സാധാരണ മനസ്സും ലയിക്കയില്ല. അതുപോലെ തത്വവിജ്ഞാനം ഉദിക്കുന്നതു വരെ മനസ്സു ക്ഷയിക്കയില്ല. മനസ്സു ക്ഷയിക്കാതിരിക്കുന്ന കാലത്തോളം തത്വബോധമുദിക്കയുമില്ല. വാസനകൾ നശിക്കുന്നതുവരെ തത്വജ്ഞാനം ഉണ്ടാകയില്ല. തത്വജ്ഞാനം ഉണ്ടാകുന്നതുവരെ വാസനകൾ ക്ഷയിക്കയുമില്ല. ഇങ്ങനെ തത്വജ്ഞാനവും, മനോനാശവും, വാസനാ നാശവും അന്യോന്യം ഹേതുത്വത്തെ പ്രാപിച്ച് സാധാരണക്കാർക്ക് ദുസ്സാധങ്ങളായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. യുക്തിവിവേകത്താലുള്ള നിരന്തരമായ പ്രയത്നംകൊണ്ട് രജോഗുണത്തെ ഒരളവുവരെ സ്വയം തിരിച്ചറിഞ്ഞു നിയന്ത്രിച്ചു നിറുത്താൻ കഴിയും—കഴിയണം. അതോടെ തമോഗുണശക്തി ക്ഷയിച്ചു താനെ അടങ്ങുന്നതിനും, സത്വഗുണം ഒന്നിനൊന്ന് വികസിച്ച് ശക്തി

പ്രാപിക്കുന്നതിനും, അതിന്നതിന്നു് വാസനാഗുണം ഒന്നിനൊന്നു കുറയുന്നതിനും, അതിന്നതിന്നു് മനോനാശം വരുത്തുന്നതിനും, തത്വജ്ഞാനം ഉദിക്കുന്നതിനും സംഗതിയായിത്തീരും. പ്രാണനിരോധനം വാസനാത്യാഗത്തിനു തുല്യമാകുന്നു. മനസ്സു് സംസാരവാസനകളിൽ മുഴുകിയിരുന്നാൽ മേഘാവരണത്താൽ ആകാശവെളിച്ചം എന്നപോലെ ആത്മജ്ഞാനം മറയുന്നു. സത്തായും, അസത്തായും ഇവിടെ അറിയപ്പെടുന്ന സകല ശരീരങ്ങളും സ്വപ്നത്തിലെ അനുഭൂതികൾ പോലെ മനസ്സിൽ നിന്നു് ഉദയം ചെയ്യുന്നു. 'സത്യവിചാരമില്ലായ്ക' എന്നുള്ളതാണു് താണതരം മനസ്സിന്റെ സ്വരൂപം.

മനുഷ്യനു മാത്രമേ ഉൾക്കാഴ്ചയും ദീർഘദൃഷ്ടിയുമുള്ളു. തന്നെ താൻ അറിയുന്തോറും ആനന്ദം ഒന്നിനൊന്നു് ഏറിവരും. ഉള്ളിന്റെ ഉള്ളിൽ നിന്നു വികസിച്ചുവരുന്ന ഉണർവിൽ നിന്നുമാണു് ആനന്ദാനുഭവം ഉണ്ടാകുന്നതു്.

''നാദത്തേകസ്യചിൽ പാപം ന ചൈവ സുകൃതം വിഭുഃ
അജ്ഞാനേനാവൃതം ജ്ഞാനം തേന മുഹ്യന്തി ജന്തവഃ ''

ഈശ്വരൻ ഒരുവന്റെ പാപത്തേയോ പുണ്യത്തേയോ ഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. ജ്ഞാനമെല്ലാം അജ്ഞാനത്താൽ മറയ്ക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു് ജീവികൾ മോഹിക്കുന്നു.

ഭൂമിക്കടിയിൽ എല്ലായിടത്തും ജലമുണ്ടു്. എന്നാൽ ജലവിതാനം ഒരേ നിരപ്പിലായിരിക്കുന്നില്ല. അപ്പൂർവ്വം ചില സ്ഥലം കുഴിക്കുമ്പോൾ വളരെ അടുത്തു ശുദ്ധജലം സുലഭമായി കിട്ടുന്നു. മറ്റു ചിലസ്ഥലം വളരെ ആഴത്തിൽ കുഴിക്കേണ്ടിവരുന്നു. എന്നിട്ടും ഉറവ പലപ്പോഴും (അത്യാവശ്യമുള്ളപ്പോൾ) വററിപ്പോകുന്നു. മൂന്നാമത്തെ സ്ഥലം കുറെ കുഴിച്ചപ്പോഴെ പാറ കണ്ടുതുടങ്ങി. വളരെ സാഹസപ്പെട്ടു് പാറ പൊട്ടിച്ചു മാററി വെള്ളം കിട്ടി. പക്ഷെ ഉപയോഗയോഗ്യമല്ല. അതു പോലെ ഈശ്വര ചൈതന്യം എല്ലാ മനുഷ്യരുടേയും ഹൃദയത്തിൽ കുടികൊള്ളുന്നു. സത്വ

ഗുണസമ്പന്നന്മാക്ക്—മനസ്സിൽ മാലിന്യം തങ്ങിനില്ലാത്തവക്ക്–ആത്മാനുഭൂതി വളരെ വേഗത്തിൽ അനുഭവപ്പെടുന്നു. രജോഗുണാധിക്യമുള്ളവക്ക് വല്ലപ്പോഴുമൊക്കെ ഒന്നു മിന്നി പൊലിഞ്ഞുപോകുന്നു. പുറമെനിന്നുള്ള സത്വഗുണ വെളിച്ചം ആവർത്തിച്ചുണ്ടായിരുന്നാൽ മങ്ങി മങ്ങി പ്രകാശിച്ചു തെളിഞ്ഞു വരാം. തമോഗുണാധിക്യമുള്ളവരിൽ എപ്പോഴും ഇരുട്ടുതന്നെ. വല്ലവരും വെളിച്ചം കാണിച്ചാലും തമഃപ്രഭാവത്താൽ അണഞ്ഞു പോകുന്നു. മറഞ്ഞുകിടക്കുന്ന മഹത്തായ നിധി പ്രയത്നംകൂടാതെ പുറത്തുവരുന്നതല്ലല്ലോ. വിലമതിക്കാൻ കഴിയാത്ത സമ്പത്ത് നമ്മുടെ അധീനതയിൽ വേണ്ടതിലധികം ഉണ്ടെന്നുള്ള അറിവ് അധികം പേക്കും ഇല്ലാതെ നിത്യദാരിദ്ര്യവും അതുനിമിത്തമുള്ള ദുഃഖവും അനുഭവിച്ചു വിഷമിക്കുന്നു. ദീപശിഖ കയ്യിലിരിക്കെ അതു നേരെതെളിച്ചുപിടിക്കാതെ ഇരുട്ടിൽ തപ്പിത്തടയുന്നു.

സാധാരണ മനുഷ്യരിൽ ഭൂരിപക്ഷത്തിനും ശരീരത്തിന്റെ കാര്യം മാത്രമേ ഗണ്യമായിട്ടുള്ളു. അവരുടെ പ്രപഞ്ചം മുഴുവനും ശരീരസുഖാനുഭവത്തിനുള്ളതാണ്. അവരുടെ പുരുഷാത്ഥസവ്വകാര്യങ്ങളും ജിഹ്വാചലനം മാത്രമായിത്തീരുന്നു. ശരീരത്തെ ഏറെക്കുറെ സൂക്ഷിച്ചു പോററുവാനും കഴിഞ്ഞേക്കും. എന്നാലും അതു നശിക്കും. അതു നാശമാകുന്നതിനു മുമ്പ്_ബലം നശിക്കുന്നതിനു മുമ്പു ജീവിതത്തെ കുറച്ചെങ്കിലും അത്ഥവത്താക്കുവാൻ, തങ്ങളുടെ ജീവനെ—വാസ്തവസത്തയെ– പരമാത്മാവിനെപ്പററി വല്ലതും അറിയുന്നവരും, അറിഞ്ഞവർ അറിയേണ്ടവിധത്തിൽ പറയുന്നവരും എത്ര ശതമാനം കാണും?

ഈ നാശമുള്ള ശരീരം നാശകാര്യത്തിനല്ലാതെ സത് കാര്യത്തിനായാൽ എത്രയോ ശ്രേയസ്കരം. അധമ്മത്തെ കുറിച്ചുള്ള അറിവുണ്ടായാൽ അധമ്മപ്രേരണകളെ സ്വയം നശിപ്പിക്കാൻ കഴിയും. കുറെച്ചൊന്നു വേദനിച്ചാലും കാലിൽ കുത്തികയറിയ മുള്ളു എടുത്തുകളയുകതന്നെ ചെയ്യുന്നു. അസത്യത്തെക്കാരം ശ്രേഷ്ഠമാണ് സത്യം. അതു

മനസ്സിൽ മാലിന്യം കലർത്താത്തതിനാൽ ഒന്നിനൊന്നു വിശാലപ്പെടുന്നു. അവസരസേവയെക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമാണ് ധർമ്മം. ധർമ്മം കൊണ്ടു് മനസ്സ് നിർമ്മലമായിത്തീരുന്നു. സ്വീകരിക്കുന്നതിനെക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമാണ് ദാനം. ദാനം കൊണ്ടു മനസ്സ് ഔദാര്യമുള്ളതായിത്തീരുന്നു. സ്വച്ഛന്ദ വൃത്തിയും സ്വതന്ത്രനുമായ മൃത്യുവിനെ തടുത്തുനിറുത്തുവാൻ യാതൊരാളെക്കൊണ്ടും സാദ്ധ്യമല്ല. മുൻകരുതലുണ്ടായി രുന്നാൽ മരണത്തിൽ നിന്നും അമൃതത്തിലേക്കുയരാവുന്ന താണ്. ശരീരതൃഷ്ണയുടെ ഒഴുക്കനുസരിച്ച് മാത്രം ജീവി ച്ചാൽ കുറച്ചുകഴിയുമ്പോൾ പിടച്ചു പിടച്ചു് താനും മററുള്ള വരും വലഞ്ഞു അവസാനിക്കേണ്ടി വരും. കളങ്കമില്ലാ ത്ത ഈശ്വരവിശ്വാസമാണ് ശാന്തിയുടെ കേന്ദ്രസ്ഥാന വും ധർമ്മത്തിൻെറ ഉറവിടവും. ഈശ്വരവിശ്വാസാഭാവ മാണ് സ്വാർത്ഥതകൾ പരദ്രോഹത്തിനും അതിൽ നിന്നുള വാകുന്ന മററനർത്ഥങ്ങൾക്കും വഴിതെളിക്കുന്നതു്. നിഷേധാത്മകമായ അധമവികാരങ്ങൾ അധികസമയം തടുത്തുനിറുത്തുവാൻ ഹൃദയത്തിനു കഴിവില്ല. വികാര ങ്ങൾക്കനുരൂപമായ ഭാവഭേദം ശരീരത്തിനു ബാധകമാണ്. ഭൌതിക ജീവിതമാണ് അടിസ്ഥാനവും ഏററവും പ്രധാന വുമായിട്ടുള്ളതു്. എന്നാലും ജീവിതത്തിൽ ഓരോരുത്തർക്കും ഓരോ പരിമിതിയുണ്ടല്ലോ! അലഭ്യമായതിനെക്കുറിച്ചു് ചിന്തിച്ചു വേദനിച്ചാൽ വേദന മാത്രമേ അനുഭവിക്കാൻ കഴിയൂ. മനസ്സിനു ദീർഘസമയം വേദനയുണ്ടായിരുന്നാൽ മനസ്സും തന്മൂലം ശരീരവും ക്ഷീണിച്ചു തളർന്നു പോകും. ക്രിയാഫലം കർത്താവായ മനസ്സാണ് അനുഭവിക്കുന്നതെ ങ്കിലുംഅതിന്റെ പ്രതിഫലനം മനസ്സിനെ വഹിക്കുന്ന ശരീരത്തിനും ബാധകമാണ്. മനസ്സിനെ ശരീരത്തിൽ നിന്നും വേർതിരിച്ചു നിറുത്തുവാൻ സാദ്ധ്യമല്ല. അതുപോ ലെ തന്നെ ശരീരം കൂടാതെ മനസ്സും നിലനില്ക്കുന്നതല്ല. ഉറച്ച ശരീരവും; വികാസമുള്ള മനസ്സും സ്വപ്രയത്നംകൊണ്ടു സമ്പാദിക്കാവുന്നതാണ്. ഇന്ദ്രിയങ്ങളും, മനസ്സും, ബുദ്ധിയും, ജീവനും,—ആത്മാവും—പരസ്പരം ബദ്ധങ്ങ ളാണ്. മനസ്സിൻെറ ചലനാവസ്ഥ നിരോധിച്ചാൽ ശാരീ രികവും മാനസികവുമായ അസുഖങ്ങളെ സുഖപ്പെടുത്താൻ

ഏളുപ്പമാണ്. മനസ്സു തളന്നു പതറിപ്പോയാൽ ശരീരവും, ബുദ്ധിയും തളന്നു സകലതും നാശത്തിൽ കലാശിക്കും.

''ചിത്തം യക്ഷദ്രഢാക്രാന്തം ന ശസ്ത്രാണി ന ബാന്ധവാഃ
ശക്നുവന്തി സമുദ്ധർത്തും ഗുരവോ ന ച മാനവം'' .

(ദുഷിച്ച) മനസ്സാകുന്ന പിശാചിൻെറ പിടിയിലക ന്ന പുരുഷനെ ഉന്നത നിലയിൽ കൊണ്ടു വരുവാൻ ബന്ധുക്കളെകൊണ്ടും, ശസ്ത്രങ്ങളെക്കൊണ്ടും, ഗുരുജനങ്ങളെക്കൊണ്ടും കഴിയുന്നതല്ല.

''വാഗ്വൈഖരീ ശബ്ദഝരീ ശാസ്ത്രവ്യാഖ്യാന കൌശലം
വൈദുഷ്യം വിദുഷാം തദ്വദ് ഭുക്തയേ ന തു മുക്തയേ''

ശബ്ദങ്ങളെ പ്രവഹിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള സംസാരവും ശാസ്ത്രങ്ങളെ വ്യാഖ്യാനിക്കുന്നതിനുള്ള മിടുക്കും വിദ്വത്ത്വവും പണ്ഡിതന്മാക്ക് ഊണു കിട്ടാനല്ലാതെ മുക്തിക്കു മതിയാകുന്നതല്ല.

''ശ്രുതേഃ ശതഗുണം വിദ്യാന്മനനം മനനാദപി
നിദിധ്യാസം ലക്ഷഗുണമനന്തം നിർവികല്പകം''

വേദപാഠത്തിനെക്കാറം നൂറിരട്ടി ഗുണമുള്ളതാണ് മനനം ചെയ്യുന്നതു് എന്നറിയണം. മനനത്തെക്കാറം ലക്ഷം പ്രാവശ്യം ഗുണമുള്ളതാണു നിദിധ്യാസം (നിരന്തര പരിശീലനം) നിർവ്വികല്പക സമാധിയുടെ ഗുണത്തിനു അവസാനമില്ല.

''സർവേ ക്ഷയാന്താനിചയാഃ പതനാന്താഃ സമുച്ഛ്റയാഃ
സംയോഗോ വിപ്രയോഗാന്തൊ മരണാന്തം ച ജീവിതം''

കൂട്ടിവെപ്പെല്ലാം പൊളിച്ചിലിലും ഉയർച്ചയെല്ലാം താഴ്ചയിലും, ചേച്ചയെല്ലാം വേർപാടിലും ജീവിതമെല്ലാം മരണത്തിലും ചെന്നവസാനിക്കുന്നു.

''അനേക ചിത്ത വിഭ്രാന്ത മോഹജാല സമാവൃതാഃ
പ്രസക്താഃ കാമ ഭോഗേഷു പതന്തി നരകേƒശുചൌ''

ആത്മശ്രേയസ്സിനുവേണ്ടി പ്രയത്നിക്കാത്തവർ അനേക ചിന്തകളിലും, ആഗ്രഹങ്ങളിലും, പലപാട ചുററിത്തിരിഞ്ഞു്, ആ വലയിൽ പൊതിഞ്ഞു് ആവലയും കൊണ്ടു് കാമമോഹങ്ങളിൽ പുതഞ്ഞു് അതിനികൃഷ്ടമായ നരകത്തിൽവീണു മുങ്ങിപ്പോകുന്നു.

''വിരജ്യവിഷയ വ്രാതം ദോഷദൃഷ്ട്യാ മുഹുർമ്മുഹുഃ
സ്വലക്ഷ്യേ നിയതാവസ്ഥാ മനസഃ ശമ ഉച്യതേ''

വിഷയങ്ങളിൽ ദോഷമുണ്ടെന്നു പിന്നേയും പിന്നേയും കണ്ടിട്ടു് അവയുടെ കൂട്ടത്തിൽ നിന്നു വിരക്തനായിട്ടു് മനസ്സു് തൻെറ ലക്ഷ്യത്തിൽ—ബ്രഹ്മത്തിൽ—ഉറപ്പിക്കുന്ന അവസ്ഥക്കു ശമം എന്നു പേർ പറയുന്നു.

''വിഷയേഭ്യഃ പരാവൃത്യ സ്ഥാപനം സ്വസ്വഗോലകേ
ഉഭയേഷാ മിന്ദ്രിയാണാം ദമശ്ച പരികീർത്തിതഃ
ബാഹ്യാനാലംബനംവൃത്തേ രേഷോപരതിരുത്തമാ''

കർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങളേയും ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളേയും വിഷങ്ങളിൽ നിന്നു തിരിച്ചു അതാതിൻെറ കേന്ദ്രത്തിൽ ഉറപ്പിച്ചു നിറുത്തുന്നതിനെ ദമം എന്നു പറയുന്നു. (മനസ്സിന്റെ) വൃത്തിക്കു വെളിയിലുള്ള വസ്തുക്കളിൽ ഒന്നിനോടും ആശ്രയമില്ലാതിരുന്നാൽ അതു ഉത്തമമായ ഉപരതിയാകുന്നു.

''ഏഷാ ബുദ്ധിമതാംബുദ്ധിർ മനീഷാച മനീഷിണാം
യത്സത്യ മനൃതേനേഹ മർത്ത്യേനാപ്നോതിചാമൃതം.''

അസത്യവും മർത്ത്യവും (നശിക്കുന്നതും) ആയ മനുഷ്യശരീരം കൊണ്ടു് ഈ ജന്മത്തിൽത്തന്നെ സത്യവും അമൃതവുമായ പരമാത്മാവിനെ പ്രാപിക്കുന്നതാണു്—ഇതാണു് ബുദ്ധിമാന്മാരുടെ ബുദ്ധിയും സമർത്ഥന്മാരുടെ സാമർത്ഥ്യവും.

''ബന്ധുരാത്മാത്മനസ്തസ്യ യേനാത്മൈവാത്മനാജിതഃ''
അനാത്മനസ്തു ശത്രുത്വേ വർത്തേതാത്മൈവ ശത്രുവത്''

തന്നെത്താൻ ശരീരേന്ദ്രിയ മനസ്സുകളെ ജയിച്ചാൽ തനിക്കു താൻ തന്നെ ബന്ധു. അങ്ങിനെ തന്നെത്താൻ ജയിക്കാഞ്ഞാലോ തനിക്കു താൻതന്നെ ശത്രുവായിത്തീരും.

''ഉദ്ധരേദാത്മനാത്മാനം നാത്മാനമവസാദയേത്
ആത്മൈവഹ്യാത്മനോ ബന്ധുരാത്മൈവരിപുരാത്മനഃ''

തന്നെ താൻ ഉയർത്തണം. തന്നെ താൻ തളർത്തരുതു്. തനിക്കു താൻതന്നെയാണു് ബന്ധു. തനിക്കു ശത്രുവും താൻ തന്നെ.

''യതോ യതോ നിശ്ചരതി മനശ്ചഞ്ചലമസ്ഥിരം
തതസ്തതോ നിയമ്യൈതദാത്മന്യേവ വശംനയേത്''

എന്തിനൊക്കെ വേണ്ടി മനസ്സ് ഇളകിയാടിപ്പുറത്തേക്കു ഓടുന്നുവോ, അവിടെ നിന്നൊക്കെ അവയുടെ നിസ്സാരത യുക്തികൊണ്ടു് സമ്മതിപ്പിച്ചു് അതിനെ-മനസ്സിനെ-വീണ്ടും തന്നിലേക്കുതന്നെ കൊണ്ടുവരണം.

''ശനൈഃ ശനൈരുപരമേദ് ബുദ്ധ്യാ ധൃതിഗൃഹീതയാ.
ആത്മസംസ്ഥം മനഃ കൃത്വാ ന കിഞ്ചിദപി ചിന്തയേദ്''

തിരക്കുകൂടാതെ പതുക്കെ പതുക്കെ തൻേറടം തികഞ്ഞ ബുദ്ധികൊണ്ടു് മനസ്സിനെ അടക്കി അകത്തേയ്ക്കാനയിച്ചു് ആത്മാവിലുറപ്പിക്കുക; ഇനി ഒന്നും ചിന്തിക്കരുതു്. യോഗത്തിൻെറ പരമാവധിയാണതു്.

ന തത്ര ചക്ഷുർ ഗച്ഛതി നവാഗ് ഗച്ഛതി നോ മനഃ

ആത്മാ അറിയപ്പെട്ടതിൽ നിന്നും അറിയപ്പെടാത്തതിൽ നിന്നും ഭിന്നമാണു്. അതു്-ബ്രഹ്മം-വാക്കിനു വിവരി

പ്പാൻ കഴിയാത്തതും, വാക്കിനെ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നതും, കണ്ണിനു കാണാൻ കഴിയാത്തതും, കണ്ണിനു കാഴ്ച നൽകുന്നതും, മനസ്സിന് സങ്കല്പിക്കാൻ കഴിയാത്തതും, മനസ്സിനു സങ്കല്പ ശക്തി കൊടുക്കുന്നതും, ജീവൻ നിമിത്തം ചലിക്കാത്തതും, ജീവനെ ചലിപ്പിക്കുന്നതുമായ ഒരു വസ്തു—ശക്തി—യാണ്. അതു തന്നെയാണ് ആത്മാ. കണ്ണിന്റെ കണ്ണിനെ അറിഞ്ഞില്ല എന്നറിയുന്നവൻ അറിഞ്ഞു തുടങ്ങിയവനാണ്. അറിഞ്ഞു എന്നറിയുന്നവൻ അറിയാത്തവനുമാണ്. എല്ലാ ബോധത്തിന്റേയും, എല്ലാ വസ്തുവിന്റേയും അടിസ്ഥാനമാണ് ആ ശക്തി. പലതരത്തിലുള്ള ജ്ഞാനങ്ങളിലൊന്നും പററാതെ അനുസ്യൂതമായി അനുവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ''ബോധ''മാണ് ബ്രഹ്മം. അതു തന്നെയാണ് കണ്ണിന്റെ കണ്ണ്. ഈ ജ്ഞാനം വീര്യം ഉള്ളവനേ ഉണ്ടാകൂ. ആ വീര്യമാകട്ടെ സപ്രയത്നം കൊണ്ടുമാത്രം സമ്പാദിക്കാവുന്നതുമാണ്. ഈ ജ്ഞാനം ഈ ജീവിതത്തിൽ വെച്ചുതന്നെയുണ്ടാവേണ്ടതാണ് അതാണ് സത്യം

സ്വച്ഛമായ ആകാശം സൂക്ഷ്മത്വം ഹേതുവായി കാണപ്പെടാതിരിക്കുന്നതെങ്ങിനേയോ അതുപോലെ ചിത്ഭാവവും സർവ്വത്ര വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നതാണെങ്കിലും അതിസൂക്ഷ്മമാകകൊണ്ട് മാംസ ചക്ഷുസ്സുകൾക്ക് വിഷയീഭവിക്കുന്നില്ല. സങ്കല്പവികല്പങ്ങളിൽ നിന്നും വേർതിരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതായ ആകാശത്തെക്കാൾ ആയിരം മടങ്ങ് സൂക്ഷ്മവും, സ്വച്ഛവും ജ്ഞാനികൾക്ക് നിഷ്കളങ്കരൂപമായി അനുഭവപ്പെടുന്നതും, അജ്ഞാനികൾക്ക് സംസാരരൂപമായി വിളയാടുന്നതുമാകുന്നു. ജലത്തിൽ നിന്നും അന്യമല്ലാത്ത ഓളം, തിര പത് മുതലായ ജലവികാരങ്ങൾ സമുദ്രത്തിൽ കാണപ്പെടുന്നതുപോലെ നിന്റേത്, എന്റേത് ഇത്യാദി നാനാത്വങ്ങൾ ചിത്സമുദ്രത്തിൽ പ്രകാശിക്കുന്നു. അവയും ആത്മാവിൽ നിന്നും അന്യമല്ലതന്നെ. ആത്മാവാകട്ടെ അജ്ഞന്മാർക്ക് രാഗദ്വേഷാദി കാലുഷ്യത്താൽ ദുഃഖത്തെയുണ്ടാക്കുന്ന സംസാരരൂപത്തെ പ്രകടിപ്പിച്ചും, ജ്ഞാനികൾക്കു വിശുദ്ധ

ജ്ഞാനരൂപമായി സർവ്വത്തിലും അഭിന്നസ്വഭാവം പ്രകാശിപ്പിച്ചും, ആത്മാനുഭൂതികൾ നിമിത്തം കർമ്മാദികളുടെ കാരകത്വങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തിയും, സർവ്വഭോഗവസ്തുക്കൾക്കും രസജ്ഞാനഹേതുവായും, സംസാരികൾക്ക് പ്രവൃത്തിഹേതുവായും വർത്തിക്കുന്നു. അസ്തമിക്കുകയോ ഉദിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. പോകയും വരികയും ചെയ്യുന്നില്ല; ഇവിടെ വർത്തിക്കുന്നില്ല. വർത്തിക്കാതിരിക്കുന്നുമില്ല; അമല സ്വരൂപമായി ആത്മാവിൽ തന്നെ സ്ഥിതിചെയ്തുകൊണ്ട് ജഗത്തെന്ന നാമത്തിൽ പ്രപഞ്ചത്തേന വിജൃംഭിക്കുന്നു.

> ''അജ്ഞാന സർപ്പദഷ്ടസ്യ ബ്രഹ്മജ്ഞാനൌഷധം വിനാ
> കിമു വേദൈശ്ച ശാസ്ത്രൈശ്ച? കിമു മന്ത്രൈഃ കിമൌഷധൈഃ''

അജ്ഞാനമാകുന്ന പാമ്പിന്റെ കടിയേററവനു ബ്രഹ്മജ്ഞാനമാകുന്ന മരുന്നുകൊണ്ടല്ലാതെ വേദം കൊണ്ടും, ശാസ്ത്രം കൊണ്ടും, മരുന്നു കൊണ്ടും, മന്ത്രം കൊണ്ടും പ്രയോജനം എന്താണ്?

> ''വിനിവൃത്തിർഭവേത്തസ്യ സമ്യഗ് ജ്ഞാനേനനാന്യഥാ
> ബ്രഹ്മാത്മൈകത്വ വിജ്ഞാനം സമ്യക് ജ്ഞാനം ശ്രുതേർമ്മതം''

മിഥ്യാജ്ഞാനത്തിന്റെ നിവൃത്തി സമ്യഗ് ജ്ഞാനം കൊണ്ടുമാത്രമേ വരൂ. മററു പ്രകാരത്തിൽ വരികയില്ല. ബ്രഹ്മവും, ആത്മാവും ഒന്നാണെന്നുള്ള പ്രത്യക്ഷാനുഭവത്തെയാണ് സമ്യഗ്ജ്ഞാനമെന്ന് വേദം ഘോഷിച്ചിരിക്കുന്നത്.

> ''ഏകമേവസദനേക കാരണം കാരണാന്തര നിരാസ കാരണം
> കാര്യ കാരണ വിലക്ഷണം സ്വയം ബ്രഹ്മതത്ത്വമസി ഭാവയാ
> ത്മനി

ഒന്നുമാത്രമായിരുന്നുകൊണ്ട് അനേകത്തിനു കാരണമായും, എന്നാൽ മററു കാരണങ്ങളെ നിരസിക്കുന്നതിനു കാരണമായും (സകലത്തിനും) കാരണമായ മായയിൽ

ന്നിന്നും അതിന്റെ കാര്യങ്ങളിൽ നിന്നും വിലക്ഷണവും ആയ ബ്രഹ്മം യാതൊന്നാണോ അതാണ് നീ (ഇതിനെ) മനസ്സിൽ ഭാവന ചെയ്യുക.

ഏകമായും അതേസമയത്ത് അനേകമായും വർത്തിക്കുന്ന ഒററ പരമാത്മത്തെ വേറെ വേറെ നിലയിൽ നിന്നു നോക്കുമ്പോൾ വേറെ വേറെയായി തോന്നുന്നു. ഈ രഹസ്യത്തെ അനുഭവം കൊണ്ടറിയേണ്ടതാകുന്നു.

ഈശ്വരൻ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ നിമിത്തകാരണവും, ഉപാദാനകാരണവുമാണ്. മറെറാരുതരത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ പ്രപഞ്ചം, ഈശ്വരൻ, ജീവൻ എന്ന ഘടകങ്ങൾ മൂന്നും സാപേക്ഷമായി ഒപ്പം അനുഭവപ്പെടുകയാണ്. സാരത്തിൽ മനുഷ്യൻ ബ്രഹ്മം തന്നെയെന്ന്. അനുഭവാധിഷ്ഠിതമായ അദ്വൈതം സിദ്ധാന്തിക്കുന്നു. ബ്രഹ്മമാണ് താൻ എന്ന ബോധമില്ലാത്തതാണ് മനുഷ്യന്റെ ബന്ധത്തിനു കാരണം. മായയുടെ, അഥവാ അവിദ്യയുടെ മായാവിലാസമാണ് അത്, മായയെപ്പോലെ അനാദിയാണ് മനുഷ്യന്റെ ബന്ധാവസ്ഥയും. പരമാർത്ഥത്തിൽ മനുഷ്യസാരമായ ചൈതന്യത്തിന് സങ്കോചമോ, ആവരണമോ ഏർപ്പെട്ടത്തതിനാൽ അവന്റെ ബന്ധം പരമാർത്ഥമല്ലതന്നെ. ഈ വസ്തുതയുടെ വെളിച്ചത്തിൽ മോക്ഷം—സ്വരൂപസാക്ഷാത്കാരം—എല്ലാ മനുഷ്യരുടേയും ജന്മാവകാശമാണ്. ആർക്കും അത് നിഷേധിക്കാവുന്നതുമല്ല; ആരുടേയും കൃപക്ക് അധീനവുമല്ല.

മോക്ഷം ആകാശത്തിലോ, പാതാളത്തിലോ, ഭൂമിയിലോ കാണപ്പെടുന്ന ഒന്നല്ല. ആശകളെല്ലാം നശിക്കുമ്പോൾ മനസ്സ് നിർമ്മലമായി—ആനന്ദമായി മാറുന്നു. ആനന്ദത്തോടെയുള്ള മനോനാശം — ലയം — തന്നെ മോക്ഷം. മനസ്സിന്റെ മനനവൃത്തിയെ വേരോടെ നശിപ്പിക്കുമ്പോൾ ആത്മാവിനോടു ഐക്യപ്പെടുന്നതു തന്നെ മോക്ഷം. ശരീരത്തിൽ നിന്നു അന്യനാണ് ആത്മാവെന്നറിഞ്ഞ് അതിൽ ലയിച്ചാനന്ദിച്ചുകൊണ്ടി

രിക്കുന്ന വിവേകിയുടെ ശരീരം വെട്ടിമുറിച്ചിട്ടാലും അവനറിയുന്നില്ല. രജസ്തമോ ഗുണങ്ങളെ നിവർത്തിച്ച് സത്വരൂപത്തെ പ്രാപിച്ചാൽ പൂർണ്ണവിവേകി—പൂർണ്ണജ്ഞാനി—യാകും. 'ഇതെനിക്കുവേണം' എന്ന മനസ്സുതന്നെ സംസാരം. ആ മനസ്സില്ലാതാകുന്നതു് മോക്ഷം. സങ്കല്പമെന്നതു് സ്മരണമാകുന്നു. സ്മരണമില്ലായ്മ ശിവവും ശാന്തവുമായ ബ്രഹ്മം തന്നെ.

ബ്രഹ്മത്തെ അറിയായ്ക എന്ന മൂലജ്ഞാനമാണ് മായ. അതിനെ മിഥ്യാജ്ഞാനമെന്നും പറയും. ഉള്ളതെന്നോ ഇല്ലാത്തതെന്നോ പരിച്ഛേദിക്കാനാവാത്തതാണ് മായ. വിക്ഷേപശക്തിയും, ആവരണ ശക്തിയും കലർന്ന മായ ഇരുട്ടുപോലെ ഒരു ഭാവവസ്തുവാണ് വെറും ഇല്ലായ്മ എന്ന ഭാവമല്ല. ബ്രഹ്മജ്ഞാനമുദിക്കുമ്പോൾ അനാദിയായ മായ അസ്തമിക്കും. അങ്ങിനെ ആദിയില്ലെങ്കിലും അന്തമുണ്ടു്. സത്തും, അസത്തുമല്ലാത്തതു്

ഒരു വിത്തിൻെറ മൌലികതത്വപ്രകാരം ആദ്യവിത്തിൻെറ ബാഹ്യരൂപം നശിക്കുന്നു എന്നല്ലാതെ അതിൻെറ അപരിമിതത്വം ആദിമവിത്തിന്റെ ആയിരാമത്തെ വിത്തിലും ഉണ്ടായിരിക്കും. ഈ അപരിമിതശക്തി ആദ്യവിത്തിൻെറ തലമുറകളിലെല്ലാം സ്പഷ്ടീഭവിക്കുന്നു. അതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന അനന്തചൈതന്യം—അപരിമിതമായ ഓജസ്സ്—അഭേദ്യവും സുസ്ഥിരവും ആകുന്നു. ആദ്യവിത്തിൻേറയും, ഇന്നത്തെ വിത്തിൻ്റേയും ബാഹ്യരൂപം നശിക്കുമ്പോഴും വിത്തിൻെറ ആത്മാവ്, അഥവാ അനവസാനത്വം നശിക്കുന്നില്ല. അതു ഭേദപ്പെടാത്തതും അന്നും ഇന്നും; എന്നും ഒന്നുപോലെ നിലനിൽക്കുന്നതുമാണ്. ഒരു ശരീരം നശിക്കുമ്പോൾ (ശരീരം നശിക്കുന്നില്ല, രൂപാന്തരപ്പെടുകയാണ്.) അകത്തുള്ള ശക്തി, യഥാർത്ഥമായ ഏകാന്തജീവി_പരമാത്മസത്ത ബന്ധിക്കപ്പെടുന്നില്ല. ജന്തുക്കളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിക്കുന്നതോടുകൂടി അഖണ്ഡശക്തി പെരുകുന്നില്ല എത്രയോ ശരീരം ഉണ്ടായാലും അഭിന്നമായ അഖണ്ഡശക്തി സ്വയം പ്രതിബിംബിച്ചി

ക്കപ്പെട്ട് അവയിലെല്ലാം ഒരുപോലെ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. അതു ഏകമാണ്. ഉണ്ടായതല്ലാത്തതിനാൽ അതു നശിക്കുന്നതുമല്ല.

"ന ജായതേ നോ മ്രിയതേ ന വർദ്ധതേ
ന ക്ഷീയതേ നോ വികരോതി നിത്യഃ
വിലീയമാനേഽപി വപുഷ്യ മുഷ്മി-
ന്നലീയതേ കുംഭ ഇവാംബരംസ്വയം"

ഇവൻ ജനിക്കുന്നില്ല, മരിക്കുന്നില്ല, വദ്ധിക്കുന്നില്ല, ക്ഷയിക്കുന്നില്ല; വികാരം പ്രാപിക്കുന്നില്ല; നിത്യനാകുന്നു. കുടം നശിച്ചാലും അതിലെ ആകാശം എങ്ങിനെ നശിക്കാതിരിക്കുന്നുവോ, അതുപോലെ ശരീരം നശിച്ചാലും ഇവൻ നശിക്കാതെയുമിരിക്കുന്നു.

"ഏതാവാനസ്യ മഹിമാ അതോജ്യായാംശ്ച പൂരുഷഃ
പാദോഽസ്യവിശ്വാ ഭൂതാനി ത്രിപാദസ്യാമൃതം ദിവി"

ജഗത്ത് എത്രമാത്രമുണ്ടോ അത്രയും പരമാത്മാവിൻെറ മഹിമയാകുന്നു. എന്നാൽ പരമപുരുഷൻെറ മഹിമ ഇതിലും എത്രയോ വലുതാണ്. എന്തെന്നാൽ പുരുഷൻെറ കാലംശം മാത്രമാണ് സർവ്വഭൂതങ്ങളും. ബാക്കി മുക്കാലും അമൃതമായി സ്വയംപ്രകാശരൂപത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു.

അതു സമഷ്ടിയാണ്. സമഷ്ടിയായ ജീവിതമാണ്. വെറും ഉണ്മയാണതു് ഉണ്മയെ നിഷേധിക്കാമെങ്കിൽ അതിനേയും നിഷേധിക്കാം. ഉണ്ടെന്നുപറഞ്ഞാലും ഇല്ലെന്നു പറഞ്ഞാലും ഉണ്മ ഉണ്മയായിത്തന്നെ സ്ഥിതിചെയ്യും. അതു സർവ്വവ്യാപകമാണ് ഉള്ളതു് എന്നു പറയാവുന്ന സർവ്വത്തേയും ഉൾക്കൊള്ളുന്നതും സർവ്വസമാനവുമാകുന്നു സമഷ്ടി; അതിലെ ഓരോ പ്രത്യേകാംശങ്ങളാം വ്യഷ്ടികളും ഇങ്ങനെയുള്ള കോടാനുകോടി വ്യഷ്ടികളെ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന സർവ്വസമാനമായ ഏകമത്രേ സമഷ്ടി ആ ഉണ്മ–സമഷ്ടിയായ ജീവിതം–മനുഷ്യൻെറ അസ്തിത്വം ഇല്ലാതാകുമ്പോഴും

നിലനില്ക്കുന്നു. അത് ദൃശ്യാദൃശ്യ പ്രപഞ്ചത്തിനു മുഴുവൻ ഏക കാരണവും, എല്ലാററിനും ജീവനും, ആധാരവും, അവലംബവും, പ്രലയസ്ഥാനവും, അചിന്ത്യവും, അപ്രമേയവും, അത്ഭുതാവഹവുമായ ശക്തിയാകുന്നു. അത് എല്ലാററിന്റേയും അകത്തും, പുറത്തും തിങ്ങി വ്യാപിച്ച് പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതാണ് ബ്രഹ്മം—പരമാത്മാവ്, അതിന്റെ ഒരു സ്ഫുലിംഗം മാത്രമാണ് ചൈതന്യമായ ജീവനായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. ആ തത്ത്വം അറിഞ്ഞ ആത്മജ്ഞാനിക്കാകട്ടെ വേറിട്ടൊരീശ്വരൻ തന്നെയില്ല. അഹമേകമാണ്. അതേ അസ്ഥിഭാരത്തിൽ ഉറച്ചുനില്ക്കുന്നു. ഇന്നലത്തെ 'ഞാൻ' തന്നെ ഇന്നത്തെ 'ഞാൻ'. ഇന്നത്തെ 'ഞാൻ' തന്നെ നാളത്തെ ഞാനും. ശരീരത്തിൽ എത്ര മാററങ്ങൾ ഉണ്ടായാലും 'ഞാൻ' ഒരേ 'ഞാൻ' തന്നെയാണ്. അതറിയുന്നതിന് ശാസ്ത്രദൃഷ്ട്യാ വിശകലനം സാദ്ധ്യമാകുന്നതല്ല. ബുദ്ധിപരമായ അപഗ്രഥനം കൊണ്ടോ, പദാർത്ഥ വിചാരം കൊണ്ടോ അതിനു കാരണമായ പരമാത്മതത്ത്വത്തെ കണ്ടുപിടിക്കാൻ സാദ്ധ്യമാവുമെന്നു തോന്നുന്നില്ല. ജ്ഞാനസംവേദകങ്ങളായ സൂക്ഷ്മേന്ദ്രിയങ്ങളെല്ലാം അന്തഃകരണമുൾപ്പെടെ ഏകീഭാവം കൊള്ളുമ്പോൾ മാത്രമേ ആത്മജ്യോതിസ്സിന്റെ സ്ഫുരണം അനുഭവപ്പെടുകയുള്ളു

"അതീവ സൂക്ഷ്മം പരമാത്മ തത്ത്വം ന സ്ഥൂലദൃഷ്ട്യാ പ്രതിപത്തുമർഹതി
സമാധിനാത്യന്ത സുസൂക്ഷ്മ വൃത്ത്യാ ജ്ഞാതവ്യമാര്യൈരതിശുദ്ധബുദ്ധിഭിഃ"

അത്യന്തം സൂക്ഷ്മമായ പരമാത്മതത്ത്വത്തെ വെളിയിലുള്ള പദാർത്ഥങ്ങളെ കാണുന്ന നോട്ടംകൊണ്ട് കാണാൻ സാധിക്കുന്നതല്ല. സമാധിവഴിക്ക് അതിസൂക്ഷ്മമായ (ചിത്ത) വൃത്തിയെ സമ്പാദിച്ച ബുദ്ധി വളരെ ശുദ്ധമായിട്ടുള്ള സത്പുരുഷന്മാർക്ക് അറിയാവുന്നതാണ്

''ത്വം വായുരഗ്നിരവനിർ വിയദംബു മാത്രഃ
പ്രാണേന്ദ്രിയാണി ഹൃദയം ചിദനുഗ്രഹശ്ച
സർവ്വം ത്വമേവ സഗുണോ വിഗുണശ്ച ഭൂമൻ!
നാന്യത് ത്വദസ്ത്യപി മനോ വചസാ നിരുക്തം''

അഞ്ചാണ് വായുവും, അഗ്നിയും, ഭൂമിയും, ആകാശവും, വെള്ളവും, സ്പർശാദിഗുണങ്ങളും, ഇന്ദ്രിയങ്ങളും, മനസ്സും, ചിത്തവും, അഹങ്കാരവും. ഹെ ഭൂമൻ! (നിരതിശയ മഹത്ത്വം ഉള്ളവനെ) സ്ഥൂലവും, സൂക്ഷ്മവും അങ്ങുതന്നെ. അങ്ങല്ലാതെ മനസ്സുകൊണ്ടോ വാക്കുകൊണ്ടുപോലും വെളിവാകുന്നതായി യാതൊന്നുമില്ല.

വിവേകമുള്ളവർക്കെല്ലാം ഏററവും പ്രിയമായിട്ടുള്ളത് ആത്മാവാകുന്നു. ആത്മസ്മരണയിൽ ആനന്ദമല്ലാതെ ദുഃഖത്തിൻെറ കണികക്കുപോലും ഇടമില്ല. നേരേമറിച്ച് ദൈവവിചാരത്തിൽ നിന്നകലുന്തോറും സംശയവും, വാദപ്രതിവാദങ്ങളും, പരിഭ്രമവും, ദുഃഖവും ഏറിക്കൊണ്ടുതന്നെയിരിക്കും. ബോധമാകട്ടെ സ്വയം പ്രകാശവസ്തുവായതിനാൽ മനസ്സിൻെറ സഹകരണമുണ്ടായിരുന്നാലും ഇല്ലായിരുന്നാലും പ്രകാശിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കയുള്ളു ബോധം പൂർണ്ണരൂപത്തിൽ അനുഭവപ്പെടുന്നത് സമാധിയിൽ മാത്രമാണ് യോഗി തൻെറ നിരന്തര സാധനയാൽ ചിത്തവൃത്തികളെ കർശനമായി നിയന്ത്രിക്കുന്നതുകൊണ്ട് എപ്പോഴം വേണമെങ്കിലും ശാന്തിയെ പ്രാപിക്കാനും, മനോലയം പൂർണ്ണമായി സാധിക്കാനും കഴിയും, അപ്പോഴം സമാധിയായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. അപ്പോഴം വിജ്ഞാനത്താൽ സ്വബോധം ഉണർന്നു വികസിക്കുകയും ആനന്ദം അനുഭവത്തിൽ വരികയും ചെയ്യുന്നു. ആ ഒരൊറ്റ അറിവിനാൽ എല്ലാം അറിഞ്ഞവനായി വികാസം കൊള്ളും, എത്ര കന്മശിഷ്ടമുണ്ടായിരുന്നാലും ജ്ഞാനം ഉദിക്കുന്ന ക്ഷണത്തിൽ മുക്തനായി ഭവിക്കുന്നു. എത്ര അധികം ഈശ്വരനോടു അടുക്കുന്നുവോ അത്രയധികം സർവ്വവും ഈശ്വരനിൽ ഇരിക്കുന്നതായി അറിയുകയും ചെയ്യും. ഈ ലോകം മൂഢന്മാർക്കു ദുഃഖപൂർണ്ണവും ജ്ഞാനികൾക്കു ആനന്ദമയവുമാണ്.

അദ്ധ്യായം മൂന്ന്

മനസ്സ്

''മനശ്ച പുരുഷഃ പൂർണ്ണാത്മൈവ ന തതൊവ്യതിരിച്യതേ''

മനസ്സ് പുരുഷനും പൂർണ്ണാത്മാവും ആകുന്നു; സംശയമില്ല.

മനുഷ്യമനസ്സ് അനന്തവിസ്തൃതവും, അപരിമേയവും അനന്തവിഭവസമൃദ്ധവുമായ ഒരു മഹാഖനിയാണ്.

(ജഗദ് ആധാരമായ പ്രാണൻെറ ഭാവാന്തരമാണ് ജീവൻ. ആ ജീവനിൽ മനസ്സ വികാസം പ്രാപിക്കുന്നു. ആ വികാസമനുസരിച്ച മനസ്സിൻെറ മാതാവും, യജമാനനുമായ ആ ജീവനെ നല്ല നിലയിൽ ഉയർത്താനും നാശഗർത്തത്തിലാഴ്ത്താനുമുള്ള ഇച്ഛാശക്തി മനസ്സിനുണ്ട്.)

പ്രപഞ്ചശക്തികളിൽ ഒന്നായ മനസ്സിൻെറ അത്ഭുതശക്തിവിശേഷം ഇന്നും നേരേ അറിയപ്പെടാതെ കിടക്കുന്ന ഒരു വിഷയമാണ്. മനസ്സ് മസ്തിഷ്കത്തിൽ ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്നു. നേത്രശ്രോത്രാദികളായ ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങൾ മുഖേനയുണ്ടാകുന്ന അറിവുകളെല്ലാം, അതാതിന്റെ കേന്ദ്രത്തിൽ–മസ്തിഷ്കത്തിൽ–ഒന്നിനു പിറകേ മറ്റൊന്നായി വിക്ഷേപിക്കപ്പെടുന്നു. അതു യോഗപരിണാമത്താൽ ഒന്നിനൊന്ന് ഉണർന്ന് വികാസം പ്രാപിക്കുന്ന ആ വികാസം അനുസരിച്ചുള്ള ചിത്തവൃത്തിയാണ് മനസ്സിന്റെ കർമ്മം. അണുപരിമാണം മനഃ എന്ന പ്രമാണമനുസരിച്ച് മനസ്സിൻെറ ആകാരം അണുവാകുന്നു. ആകാരം ഹ്രസ്വമാണെങ്കിലും അതിന്റെ പ്രകൃതം ഭയങ്കരവും, അതുപോലെ

ന്ന മഹത്തും മനോഹരവുമാണ്. അതിനുള്ള കാന്തശക്തിയും, ചലനസ്വഭാവവും ഏറെക്കുറെ നമുക്കറിയാം. വേഗത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ മനസ്സിനെ ജയിക്കാൻ മറ്റൊരു ശക്തിക്കും കഴിവില്ല. കാഠിന്യത്തിനും, മാർദ്ദവത്തിനും ഒരു പോലെ പേരു കേട്ടതാണ് ''വജ്രാദപി കഠോരാണി മൃദൂനി കുസുമാദപി'' ക്രൌര്യത്തിനും, ഔദാര്യത്തിനും സ്വാർത്ഥത്തിനും, ത്യാഗത്തിനും ഇങ്ങനെ പലതിനും ഒരേ മനസ്സിൽ പലേ രൂപത്തിലും, ഭാവത്തിലും, സന്ദർഭത്തിലും ഭാവനയുടെ തരംഗങ്ങൾ ഇളകിമറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പക്ഷെ ഒരു ഗുണമുണ്ട്. ക്ഷണനേരമേ ഓരോ വികാരതരംഗവും നില്ക്കാറുള്ളൂ. അതിൽ ചിലക്ക് ചില വികാരം ദീർഘിച്ചു നിന്നെന്നുവരാം. ദീർഘിച്ചു നിന്നാൽ അപകടമാണ്. (ചിലതു നന്മയ്ക്കുതകുന്നുമുണ്ട്) ചില വികാരം അലകളായും, തിരകളായും, പ്രവാഹങ്ങളായും, ചുഴികളായും, ചുററിയടിക്കുന്നതിന്റെ പിന്നാലെ പല കഷ്ടതകളും, തീരാവിനകളും, ചിലപ്പോൾ സ്വജീവനാശവും ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്

''ഇന്ദ്രിയാണാം വിചരതാം യന്മനോനുവിധീയതേ,
തദസ്യ ഹരതി പ്രജ്ഞാം വായുന്നാവമിവാംഭസി.''

ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കടിമപ്പെട്ടു യാതൊരുത്തന്റെ മനസ്സ് പ്രവർത്തിക്കുന്നുവോ, ജലത്തിൽ തുഴയില്ലാത്ത തോണിയെ കാറെറന്നപോലെ അവന്റെ ബുദ്ധിയെ– വിവേകത്തെ–– അതു അപഹരിക്കുന്നു. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ മനസ്സിന്റെ പ്രഭുവല്ല ''ഇന്ദ്രിയാണാം മനോനാഥഃ'' മനസ്സാണ് ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ നാഥൻ. ആ നാഥനെ_യജമാനനെ-ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ദാസനാക്കി തരംതാഴ്ത്തുന്നതിനാലാണ്, വേണ്ടാത്ത ദുർവാസനകൾ മൊട്ടിട്ടു വികസിക്കുന്നതിനും, അതിന്റെയെല്ലാം പിന്നാലെ അലയുന്നതിനും; ചിന്തകൾ വന്നു വലയുന്നതിനും ഇടയാകുന്നതു്. സുഖവും ദുഃഖവും മനസ്സിന്റെ സംസ്കാരവിശേഷത്തെ ആശ്രയിച്ചാണ് ഓരോരുത്തരും അനുഭവത്തിൽ വരുന്നതു് സമ്പത്തിലും ആപത്തിലും തുല്യ ഭാവന മനഃസംസ്കാരത്തിന്റെ തെളിഞ്ഞ ലക്ഷണമാണ്

ജ്ഞാതൃ ജ്ഞാന ജ്ഞേയങ്ങൾ മൂന്നും മനസ്സാണെന്നുപറയാം. പ്രത്യക്ഷം, അനുമാനം, ഉപമാനം, ശബ്ദം ഇങ്ങനെയുണ്ടാകുന്ന അറിവിനു മുഖ്യകാരണം മനസ്സാകുന്നു. ജീവനുണ്ടെന്നു പറയുന്നതുപോലെ മനസ്സും ഉണ്ടെന്നുള്ളതിൽ ആർക്കും തർക്കമില്ല. (ജീവനെക്കുറിച്ചു യാതൊന്നും അറിയാൻ പാടില്ലെങ്കിലും, മനസ്സിനെ കുറച്ചൊക്കെ രൂപ്പെടുത്തി അറിയുന്നുമുണ്ട്, അഭിപ്രായം പറയുന്നുമുണ്ട്. ജീവനിൽ നിന്നു വേറിട്ടുനില്ക്കുന്ന നല്ല മനസ്സ്) അതിന്റെ സൂക്ഷ്മതയും, അലക്ഷ്യവും, പ്രതികാരവ്യാപ്തിയും, നിഗൂഢസംസ്കാരവിശേഷങ്ങളും മനസ്സിന്റെ അഗാധതയിൽ അബോധമണ്ഡലത്തിൽ-ഇരുളടഞ്ഞ ഭാഗങ്ങളിൽ അടിഞ്ഞുകിടക്കുന്നു. ചിത്തത്തിൽ കുടികൊള്ളുന്ന സംസ്കാരവിശേഷങ്ങൾ നിഷ്ക്രിയങ്ങളല്ല. പ്രത്യുത അതിന്റേതായ അന്തർഹിതങ്ങളായി പ്രവർത്തിച്ച് അതുപബോധമനസ്സിൽ– സ്മരണമണ്ഡലത്തിൽ-ചലനം– ഉണർവ്– ഉണ്ടാക്കുന്നു.

മൂന്നു മണ്ഡലമാണ് മനസ്സിനുള്ളത്. ബോധമനസ്സ് ഉപബോധമനസ്സ്, അബോധമനസ്സ് എന്നീ പേരുകളാൽ അറിയപ്പെടുന്നു. മാനസിക മഹാസമുദ്രത്തിന്റെ എട്ടിലൊരുഭാഗം മാത്രമാണ് ബോധമനസ്സ്; എട്ടിൽ രണ്ടുഭാഗം ഉപബോധമനസ്സിന്റെ അധികാരപരിധിയിൽപെടുന്നു. ബാക്കി അഞ്ചുഭാഗവും അബോധമനസ്സിന്റെ സാമ്രാജ്യമാണ്. അതു അന്ധകാരമയമായിരിക്കുന്നതിനാൽ അതിനെക്കുറിച്ചൊന്നുംതന്നെ അറിയാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല.

ഇന്ദ്രിയ വിഷയങ്ങളായ സകല അറിവുകളും അവയിൽ നിന്നുള്ള അനുഭവങ്ങളും ത്യാജ്യഗ്രാഹ്യ വിവേചനം കൂടാതെ അറിവായകാലം മുതൽ ബോധമനസ്സ് ഗ്രസിക്കുന്നു അവയെല്ലാം തന്നെ ഉപബോധ മനസ്സിലൂടെ അബോധ മനസ്സിന്റെ അഗാധതയിൽ ഒഴുകിച്ചേരുന്നു അറിവായ — ഓർമ്മിക്കാൻ കഴിവായ — കാലം മുതൽ

നസ്സിൽ തെളിഞ്ഞു പതിഞ്ഞിട്ടുള്ള (അടയാളപ്പെടുത്തു ന്നും മസ്തിഷ്കത്തിലാണ്.) വയൊന്നും നിഷ്ക്രിയങ്ങ ളല്ല. അതിന്റേതായ യോഗവഴികളുള്ള അന്തർവൃത്തിയുണ്ട്. ബോധമനസ്സ് വിശ്രമിക്കുമ്പോഴും (ഉറക്കം) അബോധ മനസ്സിനു വിശ്രമം ഇല്ലാത്തതിനാൽ, അടുക്കും, ചിട്ടയുമി ല്ലാതെ ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ധാരണകളും, അനുഭവ ങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളും അവ്യവസ്ഥിതമായി ഉപബോധമന സ്സിൽ-സ്മരണമണ്ഡലത്തിൽ-തള്ളിക്കയറി വരുന്നതാണ് സ്വപ്നാനുഭവം. സുഷുപ്തിയിൽ ഉപബോധ മനസ്സ് വിശ്രമ സുഖം അനുഭവിക്കുന്നു.

നാം ബോധപൂർവ്വം ഓർമ്മയിൽ— ഉപബോധമന സ്സിൽ — സ്മരണമണ്ഡലത്തിൽ— നിറുത്തുന്നകാര്യം കുറെ കഴിയുമ്പോൾ തീരെ മറന്നു പോകുന്നു. എത്ര ശ്രമിച്ചിട്ടും സ്മൃതിമണ്ഡലത്തിൽ കാണാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. (രണ്ടു മൂന്നുതവണ ആ കാര്യം അല്പം കൂടോടെ ആവർത്തിച്ചുറപ്പി ക്കാമെങ്കിൽ അതു മസ്തിഷ്കത്തിൽ അടയാളപ്പെടുകയും സ്മര ണമണ്ഡലത്തിൽ കിട്ടുകയും ചെയ്യും.) അത് അബോധ മനസ്സിന്റെ അഗാധതയിൽ താണു പോയതിനാലാണ് സ്മൃതിമണ്ഡലത്തിൽ കാണാൻ സാധിക്കാതെ പോയത്. അങ്ങിനെ മറന്നുപോയ കാര്യം ഉറങ്ങുകയോ, വിശ്രമിക്കു കയോ, മററു വല്ലകാര്യത്തിലും ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ അവിചാരിതമായി — പെട്ടെന്ന് — ഓർമ്മ യിൽ പൊന്തിവരാറുണ്ടല്ലോ! അത് ബോധമനസ്സിന്റെ അന്വേഷണ ചലനം-തരംഗം—അബോധമണ്ഡലത്തിൽ അതിന്റേതായ സ്ഥാനത്തിൽ അപ്പോൾ മാത്രമേ സ്പർശി ച്ചിരിക്കയുള്ളൂ എന്നതു കൊണ്ടാണ്.

ജാഗ്രത്തിൽ അബോധമനസ്സിൽ ഒഴുകി നടക്കുന്ന ദുർ വാസനകളും മററും, അതിന്റേതായ പ്രവർത്തന ഫല മായി ഉദിച്ചു പൊങ്ങിവരുന്നതിനെ ബോധമനസ്സിൽ കടന്നു നാശം സൃഷ്ടിക്കാതെ ഉപബോധമനസ്സ് തടസ്സ പ്പെടുത്തുകയും സംഹരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ആ വിവേകം ഉപബോധമനസ്സിനേയുള്ളൂ.

മനോവൃത്തികളെ ശാന്തം, ഘോരം, മൂഢം എന്നിങ്ങനെ മൂന്നായി വേർതിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

ശാന്തവൃത്തികൾ:—വൈരാഗ്യം = വിരാഗത തിതിക്ഷ = ക്ഷമ, ഔദാര്യം, കാരുണ്യം മുതലായവ.

ഘോരവൃത്തികൾ:—തൃഷ്ണ, മമത, സ്വാർത്ഥത, പ്രതികാരം, രാഗലോഭങ്ങൾ മുതലായവ.

മൂഢവൃത്തികൾ:—ഭയം, മോഹം, ചതി, അലസത തുടങ്ങിയുള്ളവ.

ഈ മൂന്നുതരം ചിത്തവൃത്തികളിലും ബ്രഹ്മഗുണമായ ജ്ഞാനം പ്രതിബിംബിക്കുന്നു. ലോഭമോഹാദികളിലുമൊക്കെ ബോധരൂപം നിലനില്ക്കുന്നു. (ഈ പ്രപഞ്ചം സത്താജ്ഞാനാനന്ദ സ്വതന്ത്രനായ പരമാത്മാവിന്റേയും, അസത്താജാഡ്യ ദുഃഖസ്വരൂപിണിയായ മായയുടേയും കൂട്ടികലർപ്പാണല്ലോ!) ശാന്തവൃത്തികളിലാകട്ടെ ജ്ഞാനത്തോടൊപ്പം സുഖവും ആനന്ദവും പ്രതിബിംബിക്കുന്നു.

മനസ്സിന്റെ അവസ്ഥാത്രയമായ ജാഗ്രത്ത്, സ്വപ്നം, സുഷുപ്തി എന്നീ മൂന്നവസ്ഥയിലുള്ള അനുഭവത്തെയാണു ശാന്തം, ഘോരം, മൂഢം എന്നു പറയുന്നതും. ശാന്തം സ്വപ്നമയവും, ഘോരം ജാഗ്രന്മയവും, മൂഢം സുഷുപ്ത്യാത്മകവുമാണ്. ഈ മൂന്നു രൂപങ്ങളുമില്ലാത്ത മനസ്സ് മരിച്ചതു തന്നെ. മരിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ സമവും, ഏകവുമായ സത്വമായിട്ട് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. മഹാത്മാക്കളായ മഹർഷിമാർ ചരണങ്ങളുന്ന നിസ്സംഗമായ തുരീയപദത്തിൽ തന്നെ നിരന്തരമായി വസിക്കുന്നു. അഹങ്കാരക്കളങ്കം നീങ്ങി സമഭാവനയായ മനസ്സ് നിർവികാരമായി ഭവിച്ചാൽ തുര്യാവസ്ഥയായി ആത്മജ്ഞാനം സാധിച്ച ശാന്തന്മാരായ സ്വാമികൾ ബ്രഹ്മലീനരായി—അഖണ്ഡ സച്ചിദാനന്ദമായിത്തീരുന്നതു തന്നെ തുര്യാവസ്ഥ. തുര്യാ

വസ്ഥയിൽ ദൃശ്യപ്രപഞ്ചമേയില്ല. യാതൊരു വികല്പവുമില്ലാത്ത ചിത്തു തന്നെ തുര്യപദം.

അനേകം ജലപാത്രങ്ങളിൽ പ്രതിബിംബിക്കുന്ന ചന്ദ്രനെപ്പോലെ ഒന്നായും, അതേസമയത്തു അനേകമായും ദ്വൈതസത്യം തന്നെയാണു് കാണപ്പെടുന്നതു്. ജലത്തിൽ പ്രതിബിംബിക്കുന്ന ചന്ദ്രരൂപങ്ങൾ ജലത്തിന്റെ പരിശുദ്ധിയും, മാലിന്യവുമനുസരിച്ചു് തെളിഞ്ഞും, മങ്ങിയും, ഒളിഞ്ഞും പ്രകാശിക്കുന്നു. ഘോര മൂഢവൃത്തികൾ മനസ്സിനെ മലിനപ്പെടുത്തുന്നതിനാൽ ചലനമുണ്ടാകുന്നു. അതിനാൽ ആത്മരൂപം അവയിൽ വ്യക്തമായി പ്രകാശിക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ നിർമ്മലങ്ങളായ സത്യം, കാരുണ്യം, തിതിക്ഷാ, ക്ഷമാ തുടങ്ങിയ ശാന്തവൃത്തികളിൽ സത്താജ്ഞാനങ്ങളോടൊപ്പം ആത്മസ്വരൂപമായ ആനന്ദം വ്യക്തമാകുന്നു.

ബാഹ്യങ്ങളാകുന്ന ജ്ഞാനേന്ദ്രിയചലനങ്ങൾ ശിരസ്സിലേക്കും, കർമ്മേന്ദ്രിയ ചലനങ്ങൾ മസ്തിഷ്കത്തിൽനിന്നു പുറത്തേക്കും പ്രേരണകളെ അയച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഒന്നു് ഇന്ദ്രിയവേദനങ്ങളെ മസ്തിഷ്കത്തിൽ എത്തിക്കുന്നു. മറ്റൊന്നു തലച്ചോറിൽനിന്നും പുറമേ ശരീരത്തിന്റെ ആവശ്യത്തിലേക്കു പ്രേരണകളെ അയക്കുന്നു. മനസ്സിന്റെ തെളിഞ്ഞ സംയോഗം കൂടാതെ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു് വേണ്ടതരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനസാദ്ധ്യതയുണ്ടാകുന്നതല്ല.

ഒരു ശബ്ദം കേൾക്കുന്നു. അതിൽ ആദ്യം ഒരു ബാഹ്യസ്പന്ദനം ഉണ്ടു്. രണ്ടാമത്തു് അതിനേറതായ ചലനം വഴി മസ്തിഷ്കത്തിലെത്തിക്കുന്നു. മൂന്നാമത്തു ചിത്തത്തിന്റെ പ്രതികരണംവരെയുണ്ടായ വികാരങ്ങളുടെ ബാഹ്യകാരണമായ പദാർത്ഥത്തിന്റെ ജ്ഞാനം മനസ്സിലുദിക്കുന്നു. ഈ മൂന്നു വകകൾക്കും യോഗശാസ്ത്രത്തിൽ ശബ്ദം, അർത്ഥം, ജ്ഞാനം എന്നു പേരുപറയുന്നു. വായുവിലുണ്ടായ സ്പന്ദനവും, നാഡീമസ്തിഷ്കചലനവും, ചിത്തപ്രതികരണവുമാണു് ഇവ ഓരോന്നും നടക്കുന്നതു് വെവ്വേറെയാണെങ്കിലും

വേറെ വേറെ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയാത്തവിധം സമ്മിശ്രമാണ്. ഒന്നിനേയും വെവ്വേറെ അറിയാൻ കഴിയുന്നില്ല അവയുടെ ഫലമായ ബാഹ്യപദാർത്ഥബോധമേ നമുക്കുണ്ടാകുന്നുള്ളു. ഓരോ പ്രത്യക്ഷജ്ഞാനത്തിലും ഇവ മൂന്നും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. സ്ഥൂലങ്ങളായ വൃത്തികളെ നമുക്കു ഭേദിച്ചറിയാം, നിഷ്പ്രയാസം ഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്യാം. എന്നാൽ സൂക്ഷ്മമായ സംസ്കാരങ്ങളുടെ കഥയോ? അവയെ എങ്ങനെ ഗ്രഹിക്കാം. ഞാൻ കോപിക്കുമ്പോൾ എന്റെ മനസ്സാകെ ഒരു കോപതരംഗമായി പരിണമിക്കുന്നു. അതു ഞാൻ അറിയുന്നു, കാണുന്നു. അതിനെ എനിക്കു കൈകാര്യം ചെയ്യാം. അതിനോടു മല്ലിടാം. അന്തരംഗത്തിലുള്ള സൂക്ഷ്മഭാവങ്ങളിലേക്കു ഇറങ്ങിച്ചെല്ലുന്നതുവരെ ആ യുദ്ധത്തിൽ പൂർണ്ണവിജയം നേടാവുന്നതല്ല. ഒരുവൻ എന്നെ അധിക്ഷേപിക്കുമ്പോൾ എനിക്കു കോപം (രജോഗുണം) പൊട്ടിമുളക്കുന്നതായി ഞാൻ അറിഞ്ഞു തുടങ്ങുന്നു. എന്റെ കോപം മൂർച്ഛിക്കുന്നതുവരെ അവൻ അധിക്ഷേപം തുടരുകയാണ്. അപ്പോഴേക്കും കോപം എന്നിൽ ആധിപത്യംചെലുത്തി ആ കോപവുമായി ഞാൻ സാത്മ്യം പ്രാപിച്ചു കഴിയും. അ യാൾ ആദ്യം എന്നെ അധിക്ഷേപിക്കാൻ തുടങ്ങിയപ്പോൾ കോപം (ര ജോ ഗു ണം) ഒന്നും, ഞാൻ വേറെ ഒന്നും ആയിരുന്നു. കോപം മുഴുത്തപ്പോൾ ഞാനും കോപവും (രജോഗുണാധിപത്യം) ഒന്നായിത്തീരുന്നു. ഇത്തരം വൃത്തികളെ അതിന്റെ മുളയിൽ ത്തന്നെ സംഹരിക്കണം. അവയുടെ മൂലത്തിൽ സൂക്ഷ്മരൂപത്തിലിരിക്കെത്തന്നെ, അവ നമ്മെ കീഴ്പ്പെടുത്തുന്നു എന്നു അറിയുന്നതിനു മുമ്പുതന്നെ അവയെ നിരോധിക്കാൻ എളുപ്പമാണ് അങ്ങിനെ നിരോധിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൻ–രജോഗുണത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ–സത്വഗുണം ഉണരുകയും ഒന്നിനൊന്നു വികാസം പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യും. അപ്പോൾ ലവലേശം ക്ഷോഭം കൂടാതെ വിദ്വേഷത്തിന്റെ–രജോഗുണത്തിന്റെ–ഭാഷ ഉപയോഗിക്കാതെ സൌമ്യമായ ശാന്തതയോടെ–സത്വഗുണവികാസത്തോടെ–വൈപരീത്യങ്ങളെ നേരിടാൻ കഴിയും. അപ്പോൾ അത്തരം വൈപരീത്യങ്ങൾ സത്വഗുണത്തിന്റെ

മനസ്സിന്റെ കാന്തശക്തി—ആയ പ്രതികരണംകൊണ്ടു് അനുകൂലമായി-പരിവർത്തനം ചെയ്യും. (സത്വഗുണം വികസിക്കുമ്പോൾ രജോഗുണം വണങ്ങുന്നു.) നമ്മിൽ ഭൂരിപക്ഷവും ഇത്തരം വികാരങ്ങളുടെ (ഏതു ഗുണത്തിന്റേതാണെന്നുള്ള) സൂക്ഷ്മസ്ഥിതി—അതായതു് അവ അബോധ ഭൂമികയിൽ നിന്നുണർന്നു വരുന്ന അവസ്ഥ-ഒന്നും തന്നെ അറിയുന്നില്ല. ഒരു നീർകുമിള തടാകത്തിന്റെ അടിയിൽ നിന്നുയരുമ്പോൾ, എന്നല്ല മുകൾപരപ്പിനോടു് ഒട്ടടുത്തു എത്തിയാൽപോലും കാണുന്നില്ല. അറിയുന്നില്ല. അതു പൊട്ടി ഓളം അടിച്ചടങ്ങുമ്പോഴേ അങ്ങനെയൊന്നു് (വേണ്ടാത്തതൊന്നു്) ഉണ്ടായെന്നു് നാം അറിയുന്നുള്ളു. ഈ വലിയ അലകളെ—രജോഗുണാധിക്യത്തെ—അവയുടെ സൂക്ഷ്മരൂപത്തിൽ ഗ്രഹിച്ചാലേ അവയോടു മല്ലിട്ടു ജയിക്കാൻ സാധിക്കയുള്ളു. സ്ഥൂലമായി പരിണമിക്കും മുമ്പു അവയുടെ മൂലത്തിൽത്തന്നെ പിടികൂടി കീഴ്പ്പെടുത്താത്ത കാലത്തോളം ഒരു ദുർവികാരത്തേയും നിശ്ശേഷം ജയിക്കാമെന്നാശിക്കേണ്ട. തനിക്കു നാശത്തെയുണ്ടാക്കുന്ന (രജസ്സും തമസ്സും ഗുണങ്ങൾ) ദുർവികാരങ്ങൾക്കു് വശംവദരാകാതെ ഉത്തമന്മാരായി കഴിയണമെന്നാഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിൽ അവയെ അതിന്റെ മൂലത്തിൽ-സൂക്ഷ്മരൂപത്തിൽ—ഇരിക്കെത്തന്നെ നിരോധിക്കണം. അപ്പോഴേ അവയെ ബീജത്തോടെ ദഹിപ്പിക്കാൻ കഴിയൂ. വറുത്ത വിത്തു മണ്ണിലിട്ടാൽ മുളയ്ക്കാത്തതുപോലെ ദഗ്ധബീജങ്ങളായ ദുർവികാരങ്ങൾ പിന്നെ ഒരിക്കലും അങ്കുരിക്കാതാകും.

ജലവിനോദപരിശീലനം നടത്തുന്നവർ അപകടകരമല്ലാത്ത ജലാശയത്തെയാണു് സാധാരണ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതു്. പരിശീലനം വൈപുല്യവും സ്വശക്തിയും പരിഗണിച്ചിട്ടാണു് വിവേകമുള്ളവർ കയത്തിലും പ്രവാഹത്തിലും നീന്താറുള്ളതു്. എന്നാലും ചുഴി (മലരി-അടിയൊഴുക്കു്) എന്നൊരു വൈതരണിയുള്ളതിനെ ചിന്തിക്കാറില്ല. അതുപോലെ യോഗാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രാരംഭ പരിശീലനമായ യോഗാസനത്തെ (ശാരീരികമായ

കെല്പ്) കുറിച്ചു അറിവുണ്ടെന്നറിയുന്നവരിൽപോലും ഒരു ധാരണയുള്ളതു്; അതൊരപകടമേഖലയാണെന്നാണ്. അതിൽ പ്രവേശിച്ചുപോയാൽ പുലിവാലു പിടിച്ചതുപോലായിത്തീരുമെന്നുള്ള ഭീരുത്വഭാവനയാണുള്ളതു്. (തന്റെ സ്വച്ഛന്ദദുർവ്യാപാരങ്ങൾക്ക് തെററാണെന്ന ബോധമുണ്ടെങ്കിലും–ചെറുതായിട്ടെങ്കിലും കടിഞ്ഞാണിടേണ്ടിവരുമല്ലോ! എന്നുള്ള ഭീരുത്വം. അതെന്നെക്കൊണ്ടു സാദ്ധ്യമേയല്ല. "വിനാശകാലേ വിപരീതബുദ്ധി" എന്നുണ്ടല്ലോ! താനും നശിച്ചു മററുള്ളവരും നശിച്ചു കാണുന്നതിൽ ഒരുക്കൂട്ടർക്ക്–തമോഗുണവാസനയുള്ളവർക്ക്–അതൊരു സുഖമാണ്.) അത്തരക്കാരുടെ ദുഷ്പ്രചരണ നിവാരണാർത്ഥമായിട്ടാണ് "യോഗാഭ്യാസം വ്യായാമ' മായി തരം താഴ്ത്തി പ്രചരിപ്പിക്കേണ്ട ഗതികേടുണ്ടായിത്തീർന്നതു്.

അദ്ധ്യായം നാലു്

സാധന

സാമാന്യമായ കായസിദ്ധിയുണ്ടായിരുന്നാൽ മാത്രമേ, യോഗസിദ്ധിക്കു എളുപ്പമുണ്ടായിരിക്കയുള്ളു. അതായതു് ശാരീരികമായ യുവത്വം ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതുണ്ടു് ശാസനത്തിൽ ശ്രേഷ്ഠനും, ഉറപ്പിലും കരുത്തിലും മികച്ചവനുമായിരിക്കണം. എന്തെന്നാൽ ചിലതു അഭ്യസിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ ഗുണവിശേഷമായി ശരീരത്തിലും മനസ്സിലും അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ശക്തികൾ അല്പമൊന്നുണരുമ്പോൾ കരുത്തില്ലെങ്കിൽ താങ്ങാൻകഴിയാത്ത ശരീരം തളർന്നുപോകും. ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ശ്രമിക്കു

ന്നതിന്റെ ഫലമായുണ്ടാകുന്ന പ്രത്യാഹാരപ്രഹരം ചെറുത്തു നില്പാൻ ദൃഢശരീരികൾക്കേ കഴിയൂ. കായസിദ്ധി കുറഞ്ഞ ദുർബലന്മാർ-അറിവില്ലാതെ-വല്ല കടുത്തയോഗവുമഭ്യസിച്ചാൽ മററു വല്ല രോഗവും വന്നുഭവിച്ചേക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ മനസ്സു തളർന്നെന്നു വരാം. മനക്കരുത്തു നൂറായിരം പ്രതിബന്ധങ്ങളെ തകർത്തു മുന്നോട്ടു കുതിക്കും. അഭ്യാസമാണ് സിദ്ധിയുടെ രഹസ്യം. ഗുരുവിന്റെ സഹായവും, മനഃസംയമന വഴികളും, ''യോഗശ്ചിത്ത വൃത്തി നിരോധഃ'' മററു മാർഗ്ഗങ്ങളും ദർശനാദി വഴികൾ മാത്രമായിട്ടാണ് നിർവഹിക്കപ്പെടുന്നതു്. കേട്ടപാടെ എല്ലാം ഗ്രഹിക്കുവാൻ പ്രയാസമുണ്ടു്. ശ്രവണത്തിന്റെ പിന്നാലെ മനനവും പിന്നെ നിദിധ്യാസവും (പരിശീലനം) കാര്യം ഗ്രഹിക്കുവാനുള്ള ശ്രമവും മററും ആന്തര ഗുരുവിനെ ഉണർത്തുവാൻ പ്രേരണ നൽകുന്നു. ആത്മജ്ഞാനോദയം സ്വപ്രയത്നത്താൽ സാദ്ധ്യമാകേണ്ടതാണ്. ഈ ജ്ഞാനം-തത്വജ്ഞാനം-വളരെ പഠിച്ചതുകൊണ്ടോ ചിന്താശീലം കൊണ്ടോ സമ്പാദിക്കാൻ സാധാരണക്കാർക്കു കഴിയുന്നതല്ല. വിജ്ഞാനികൾതന്നെ വേണം ജ്ഞാനോദയത്തിനു വഴിതെളിക്കാൻ. (അജ്ഞാനമാകട്ടെ വീണ്ടും വീണ്ടും അജ്ഞാനത്തിലേക്കുതന്നെ തള്ളിനീക്കിക്കൊണ്ടു പോവുകയേയുള്ളു.)

'' മസ്തകന്യസ്ത ഭാരാദേർ ദുഃഖമന്യൈർന്നിവാര്യതേ
ക്ഷുധാദി കൃത ദുഃഖം തു വിനാ സ്വേന ന കേനചിൽ ''

തലയിൽ ഇരിക്കുന്ന ഭാരം മുതലായതുകൊണ്ടുള്ള ദുഃഖം മാററാൻ മററുള്ളവർക്കു സാധിക്കും. വിശപ്പു മുതലായതു കൊണ്ടുള്ള ദുഃഖം മാററാൻ തന്നെക്കൊണ്ടല്ലാതെ മറെറാരുവനെക്കൊണ്ടും കഴിയുന്നതല്ല.

ഋണമോചന കർത്താരഃ പിതുഃ സന്തി സുതാദയഃ
ബന്ധമോചന കർത്താ തു സ്വസ്മാദന്യോ ന കശ്ചന. ''

ഒരച്ഛന് അയാളുടെ കടം വീട്ടാൻ മക്കളും മററുമുണ്ടു്. എന്നാൽ ബന്ധത്തിൽ നിന്നു വിടർത്താൻ താനല്ലാതെ മററാരും തന്നെയില്ല

''ഉത്സാഹാത് സാഹസാദ് ധൈര്യാത് തത്ത്വജ്ഞാനാച്ചനിശ്ച
യാത്
ജനസംഗ പരിത്യാഗാത് ഷഡ് ഭിർ യോഗഃ പ്രസിദ്ധ്യതി''

1. ഉത്സാഹം:—ഉദ്യമം. സത്ത്വഗുണത്തിന്റെ ഉൽകൃഷ്ടതാലാണു് സ്ഥിരോത്സാഹം ഉണ്ടായിത്തീരുന്നതു്. സത്ത്വഗുണം മനഃശാന്തിയേയും ആത്മജ്ഞാനത്തേയുമുണ്ടാക്കുന്നു.

2. സാഹസം:—ഉടനടിയുള്ള പ്രവൃത്തി. (ഗ്രഹിച്ചിട്ടുള്ള തത്ത്വങ്ങളെ വിസ്മരിച്ചുള്ള പ്രവൃത്തി. അവിവേകിയാകാതിരിക്ക)

3. ധൈര്യം: — സുഖദുഃഖങ്ങളെ തുല്യഭാവനയോടെ നേരിടാനുള്ള പ്രാപ്തി.

4. തത്ത്വജ്ഞാനം:—ഏതൊന്നിനെ അറിഞ്ഞാലാണു് എല്ലാററിനേയും അറിയുവാൻ കഴിയുന്നതു് അതു തന്നെയാണു് തത്ത്വജ്ഞാനം (ആത്മജ്ഞാനം)

5. നിശ്ചയം:—ഗുരുവിന്റെ ഉപദേശത്തിലും, ഈശ്വര വിശ്വാസത്തിലും യാതൊരിളക്കവും വരാത്തതരത്തിലുള്ള ഉറപ്പു്.

6. ജനസംഗ പരിത്യാഗം:—നാസ്തികജനങ്ങളുമായുള്ള സഹവാസം വർജ്ജിക്കുക. (ഈ ആറു സംഗതികളാൽ യോഗം സിദ്ധിക്കുന്നു.)

(ശാസ്ത്രജ്ഞാനം സജ്ജനസംസർഗ്ഗം മുതലായവകൊണ്ടു് വാസനയെ വിലയിപ്പിച്ച് ആനന്ദിക്കുക, അദ്ധ്യപ്രബുദ്ധനും അർദ്ധസ്പഷ്ടമായി ലോകവ്യവഹാരം നടത്തുന്ന നില വന്നാൽ ജീവന്മുക്തപദമായിത്തീരുന്ന അടുത്തപടിയാണു് ബാഹ്യപ്രപഞ്ചത്തെ അറിയാതു് അതു് സ്വപ്നസ്ഥൃവസ്ഥകൾ തുല്യം ആനന്ദഘനമായ അനുഭൂതിയെനൽകുന്നതും

ഉപശമ ഭൂയിഷ്ഠവുമാകുന്നു. ജാഗ്രദാദ്യവസ്ഥാത്രയത്തെ അതിക്രമിച്ചതു തുര്യപദം. സൌമ്യമായ അവസാനത്തെ പടിയാണ്. സർവത്ര പരിപൂർണ്ണവും സ്വച്ഛവുമായ അവസ്ഥിതിയത്രേ അതിപ്രൌഢവും തുര്യാതീതവുമായ പദവി. സകല പ്രപഞ്ചത്തിനും അതീതനായിത്തീരുന്നു.)

(സുഷുപ്ത്യവസ്ഥതന്നെ അഭ്യാസയോഗത്താൽ പ്രൌഢയായിത്തീരുമ്പോൾ തുര്യാവസ്ഥയാകും. തുര്യാവസ്ഥയിൽ സുദൃഢമായി സ്ഥിതി ലഭിച്ചു നിരന്തരാനന്ദാഭ്യാസത്താൽ ബ്രഹ്മഭാവത്തെ ഗമിച്ചു സ്വാത്മാനന്ദകലകളേയും കടന്നു തുര്യാതീത പദത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു. പരമാനന്ദരൂപമായ സത്തയെ-പരമാത്മാവസ്ഥയെ-ബ്രഹ്മഭാവത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു.)

ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു മധുരമായി തോന്നുന്ന അവസ്ഥ മാറി കിട്ടിയാൽ അറിയേണ്ടതെല്ലാം അറിയാനുള്ള പൂർണ്ണപ്രാപ്തിയുണ്ടായിത്തീരുന്നു.

ജ്ഞാനയോഗം നിവൃത്തിമാർഗ്ഗവും, കർമ്മയോഗം ഫലത്യാഗപൂർവ്വമായ പ്രവൃത്തിമാർഗ്ഗവുമാകുന്നു. രാജയോഗമാകട്ടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ അഭ്യാസ പരിശീലനങ്ങളെ പ്രധാനമായവലംബിച്ചു സത്യദർശനത്തിലെത്തുകയാണ്. ഈ മാർഗ്ഗത്തിൽ സഞ്ചരിക്കുന്ന സാധകന് ശാരീരികമായും, മാനസികമായും കൂടുതൽ ബലവാനായേ പററൂ. ഇതിലേക്കുള്ള ആദ്യപടി ആസനാഭ്യാസവും, പ്രാണായാമവും, ഇന്ദ്രിയനിഗ്രഹവുമത്രേ. ധീരവും നിരന്തർവുമായ നിദിധ്യാസത്തിലൂടെ സത്യത്തിലേക്കു വേഗമെത്തുന്നു. ഭക്തിമാർഗ്ഗം വികാരപ്രധാനന്മാർക്കുള്ളതാണ്. സഹജമായ പ്രേമഭാവത്തെ സ്രഷ്ടാവിലേക്കും സൃഷ്ടിയിലേക്കും തിരിച്ചുവിടുന്നു. അങ്ങനെ ലക്ഷ്യത്തിലേക്കു ഗമിക്കുന്നു. ലൌകികജീവിതം നയിക്കുവാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ജനങ്ങളെ ഉദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളതാണ് കർമ്മയോഗം. അവരുടെ എല്ലാപ്രവൃത്തികളും ഈശ്വരപരമോ, ഫലത്യാഗ പൂർണ്ണമോ ആണ്. അവൻ സത്യത്തിനു കോട്ടം തട്ടാതെ എല്ലാ പ്രവൃത്തികളും ചെയ്യുന്നു.

"നഹി ദേഹഭൃതാശക്യം ത്യക്തും കർമ്മാണ്യശേഷതഃ
യസ്തു കർമ്മഫലത്യാഗീ സത്യാഗീത്യഭിധീയതേ"

ശരീരത്തെ ഭരിക്കുന്ന ഒരു പ്രാണിക്കും കർമ്മങ്ങളെ നിശ്ശേഷം ഉപേക്ഷിപ്പാൻ കഴിയുന്നതല്ല. എന്നാൽ യാതൊരുത്തൻ ഫലങ്ങളെ മാത്രം ഉപേക്ഷിക്കുന്നുവോ അവൻ തന്നെയാണ് യഥാർത്ഥത്യാഗി.

''വാഗാദിപഞ്ച ശ്രവണാദി പഞ്ചപ്രാണാദി പഞ്ചാഭ്ര മുഖാനി പഞ്ച
ബുദ്ധ്യാദ്യവിദ്യാപി കാമകർമ്മണീ പുര്യഷ്ടകം സൂക്ഷ്മശരീരമാഹുഃ''

1. വാക്ക മുതലായ കർമ്മേന്ദ്രിയം അഞ്ച്
2. ചെവി മുതലായ ജ്ഞാനേന്ദ്രിയം അഞ്ച്.
3. പ്രാണൻ മുതലായതു് അഞ്ച്.
4. ആകാശം മുതലായ ഭൂതങ്ങൾ അഞ്ച്.
5. ബുദ്ധി മുതലായതു്.
6. അവിദ്യാ.
7. കാമം.
8. കർമ്മം.

ഈ എട്ടു പുരികൾ ചേർന്നുള്ളതിനെ സൂക്ഷ്മശരീരമെന്നു പറയുന്നു.

''നിഗദ്യതേഽന്തഃകരണം മനോധീ-
രഹങ്കൃതിശ്ചിത്തമിതി സ്വവൃത്തിഭിഃ
മനസ്സു സങ്കല്പ വികല്പനാദിഭിർ-
ബുദ്ധിഃപദാർത്ഥാധ്യവസായ ധർമ്മതഃ
അത്രാഭിമാനാദഹമിത്യഹങ്കൃതിഃ
സ്വാർത്ഥാനുസന്ധാന ഗുണേന ചിത്തം''

അന്തഃകരണത്തെ അതിന്റെ വൃത്തിഭേദങ്ങളനുസരിച്ച് മനസ്സ്, ബുദ്ധി, അഹങ്കാരം, ചിത്തം എന്നു നാലു പേരു പറഞ്ഞു വിളിക്കുന്നു. സങ്കല്പം വികല്പം മുതലായതു കൊണ്ട് മനസ്സ കാര്യങ്ങളെ തീർച്ചപ്പെടുത്തുന്ന ധർമ്മം

കൊണ്ടു് ബുദ്ധി; ശരീരത്തിൽ 'ഞാൻ' എന്ന അഭിമാനം ഉണ്ടാക്കുന്നതുകൊണ്ടു് അഹങ്കാരം; ഇഷ്ടവസ്തുക്കളിലേക്കു നയിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ചിത്തം. (ചിത്തത്തിന്റെ സ്ഥാനം നാഭിയാകുന്നു.)

ഒരുവനിലുള്ള ശുഭാശുഭവാസനകളിൽ — ഗുണങ്ങളിൽ—ഏതിനാണോ പ്രാബല്യം, സ്വാനുരൂപമായ വ്യവഹാരക്രമത്തിൽ ജീവിയെ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നു. വ്യാവഹാരികമായ ആധി ഇച്ഛിച്ചതു ലഭിക്കുമ്പോൾ നശിച്ചുപോകുന്നു. ആധികൾ നശിച്ചാൽ അതു സംബന്ധമായുണ്ടാകുന്ന വ്യാധികളും നാശം പ്രാപിക്കും. മനസ്സിനു ആധി പിടിപെടുമ്പോൾ—മനസ്സിനു ചൂടു അധികമാകുമ്പോൾ—ദേഹത്തിനു ക്ഷോഭമുണ്ടാകും. ക്ഷോഭമുദിക്കുമ്പോൾ ആ ജന്തു പുരോഭാഗം കാണുന്നതല്ല. ബാണമേറ്റ മൃഗം പോലെ നേർവഴിവിട്ടു് ഓടിത്തുടങ്ങുന്നു. അതുനിമിത്തം നാഡികളും വിഷമാവസ്ഥയിലായിത്തീരുന്നു.

പ്രാണങ്ങളും നാഡികളും കുഴപ്പത്തിലായാൽ ഭക്ഷിക്കപ്പെട്ട അന്നം—ശരീരപോഷണത്തിനുള്ള അന്നം—ക്രമത്തിലധികം ജീർണ്ണിക്കുകയോ, ജീർണ്ണിക്കാതിരിക്കുകയോ, ക്രമം തെറ്റി ജീർണ്ണിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു. വിരുദ്ധാവസ്ഥയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന അന്നം സ്വഭാവേന വ്യാധിയായി പരിണമിക്കുന്നു. ചില മനോവ്യാധി തീരാവ്യാധിയായി മാറുന്നുമുണ്ടു്. മനോവ്യാധിക്കുള്ള പ്രതിവിധി മനഃശക്തിയുണ്ടാക്കിത്തീർക്കുക എന്നുള്ളതു മാത്രമാണു് അതു മറ്റൊരാളിൽ നിന്നു നേടാവുന്നതല്ല. മനഃശക്തിയുണ്ടായിത്തീരുന്നതിൽ ചിത്തവൃത്തിയുടെ അടക്കം മാത്രമാണൌഷധം. അടക്കുന്തോറും ഒന്നിനൊന്നിനു് മനസ്സിനു ശക്തിവദ്ധിക്കുകയും മനോവ്യാധി ഒന്നിനൊന്നു് കുറയുകയും ചെയ്യും. അഭ്യാസവും വൈരാഗ്യവും കൊണ്ടേ അതു സാധിക്കയുള്ളൂ. "അഭ്യാസവൈരാഗ്യത്തന്നിരോധഃ" അനാവശ്യചിത്തവൃത്തികളെ അതിന്റെ മുളയിൽ തന്നെ തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ അടക്കാൻ പ്രയാസമില്ലാത്തതും, അതി

ന്നതിന്നു് മനസ്സു് ക്ഷീണിക്കാതെ ശക്തിമത്തായിത്തീരുന്നതുമാണു്

വൈരാഗ്യം :— വിരാഗത — സുഖപ്രദങ്ങളായവയെ ആസ്വദിപ്പാനും, ദുഃഖപ്രദങ്ങളായവയെ പരിഹരിപ്പാനുമായിക്കൊണ്ടുള്ള ഇച്ഛയെ വശപ്പെടുത്തിയതിന്റെ ചിഹ്നമാണു്. ഒരുവനിൽ ആഗ്രഹവിരോധങ്ങളെ ജനിപ്പിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുന്നതു് വൈരാഗ്യത്തിന്റെ തെളിഞ്ഞ ലക്ഷണമാണു്.

''ത്വം സർവലോകസ്യ സുഹൃത് പ്രിയേശ്വരോ
ഹ്യാത്മാ ഗുരുർജ്ഞാന മഭീഷ്ടസിദ്ധിഃ
തഥാപി ലോകോ ന ഭവന്ത മന്ധധീർ-
ജാനാതി സന്തം ഹൃദി ബദ്ധകാമഃ ''

അങ്ങു സർവ്വലോകത്തിന്റെയും സുഹൃത്തും, പ്രിയനും, നിയന്താവും, ആത്മാവും, അഭീഷ്ടം കൊടുക്കുന്നവനുമാണു്. ഹൃദയത്തിൽ തന്നെയാണിരിക്കുന്നതും എങ്കിലും കാമബദ്ധമായ മനക്കണ്ണു കാണാത്ത ലോകം അങ്ങയെ ആദരിക്കുന്നില്ല

അദ്ധ്യായം അഞ്ചു്

അഭ്യാസമുറകൾ

ധ്യാനപ്രാണായാമാസനാദ്യനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്കായി ഒരു പ്രത്യേകം മുറി ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതു് ഫലപ്രാപ്തിക്കു വളരെ സഹായകമാണു്. ശുദ്ധവായു തടവുകൂടാതെ കിട്ടത്തക്കവണ്ണം അതിനു വിശാലത ഉണ്ടായിരിക്കണം. ആ മുറി

യിൽ ഉറങ്ങരുത്. പുഷ്പങ്ങളും സാമ്പ്രാണി മുതലായവയും ആവശ്യമാണ്. ശാരീരികമായ ശുദ്ധിയോടുകൂടി ആ മുറിയിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ മാനസികമായ ശാന്തതയും ഉണർവ്വും വരത്തക്ക ഭാവനയുണ്ടായിരിക്കണം. മററുള്ളവരുടെ മുമ്പിൽ വച്ചായിരിക്കരുത്. അതു സാധാരണക്കാരുടെ മനസ്സ് ചിതറിപ്പോകുന്നതിനു കാരണമാകും. മനസ്സിന്റെ ഏകാഗ്രതയാണ് പ്രധാനം. ഏതു പ്രവൃത്തിക്കും അതിന്റേതായ ധാരണ ഉണ്ടായിരിക്കുകതന്നെ വേണം. ധാരണയുടെ ദാർഢ്യമാണ് ധ്യാനമായി പരിണമിക്കുന്നത്. പത്മാസനം പോലെ അതിനു യോഗ്യമായ മററൊരാസനവുമില്ല. അതിനു തീരെ കഴിവില്ലാത്തവർക്കു സ്വസ്തികാസനവും ആകാം. (കാൽമുട്ടുകൾ തറയിൽ നിന്നും പൊങ്ങിപ്പോകാതെ പതിഞ്ഞിരിക്കണം. നട്ടെല്ല് ഒട്ടും വളവില്ലാതെ ശരീരത്തിനു കോട്ടമോ വാട്ടമോ കൂടാതെ നിവർന്നിരിക്കണമെന്നേയുള്ളു.) ധ്യാനം കഴിഞ്ഞാൽ അതേ ആസനത്തിൽ (ഇരിപ്പിൽ) പ്രാണായാമവും (ശ്വാസ പരിശീലനം) നടത്തേണ്ടതാണ്. പ്രകൃതിയുടെ രണ്ടു സന്ധ്യാവേളകളുമാണ് (ശാന്തപ്രകൃതി) ആത്മവിചാരത്തിനും പ്രാണായാമത്തിനും ഉത്തമ സമയങ്ങൾ. പ്രഭാതത്തിലുള്ള ഉണർച്ച ആയുസ്സിന്റേയും ഐശ്വര്യത്തിന്റേയും അഭിവൃദ്ധിക്കും ഉറക്കം അവയുടെ നാശത്തിനും കാരണമായിത്തീരും. ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തത്തിൽ ഉണരണമെന്നാണ് വൈദിക-വൈദ്യശാസ്ത്ര-വിധി. വെളുപ്പിനു മൂന്നരമണി, നാലരമണി, അഞ്ചരമണി, ഇവ ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തത്തിന്റെ ആദിമദ്ധ്യാവസാന സമയങ്ങളാകുന്നു. പരിശീലനം കഴിഞ്ഞ് ഉറങ്ങരുത്. അർത്ഥത്തിനു വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കരുത് (അതിന്റേതായ ധാരണയോടെ തക്കസമയത്ത് ബുദ്ധിപൂർവ്വം പ്രയത്നിക്കണം.) ധ്യാനിക്കണം. ആഗ്രഹം മുമ്പിൽ നിന്നാൽ മനസ്സ് അതിനെ ചുററിപ്പററി കറങ്ങുകയേയുള്ളൂ. ധ്യാനം എന്നു പറയുന്നത് മനസ്സിനെ ശാന്തതപ്പെടുത്തി അടക്കി ഒതുക്കി ഏകാഗ്രമായി ഒരേ കേന്ദ്രത്തിൽ ഒന്നിനോന്നു അലിഞ്ഞു ലയിച്ചു ചേരുക-തീരുക-യാണ്. മനസ്സ് മറെറാന്നും ലയിച്ചു ചേരുന്നതല്ല; ഉള്ളിന്റെ ഉള്ളിലുള്ള സത്യ വസ്തുവിനോടേ ലയിച്ചു ചേരൂ.

യഥാർത്ഥമായി ആത്മജ്ഞാനത്തിനാഗ്രഹിക്കുന്നവർ അതിന്റെ മുന്നോടിയായി സത്യത്തിന്റെ പ്രഭാപടലം ഒന്നിനൊന്നു തന്നിൽ സ്വരൂപിയ്ക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതിൽ നിന്നുമാണ് സത്യത്തിന്റെ നാദം (നാദബ്രഹ്മം) ഉണ്ടാകുന്നത്. മനസ്സിന്റെ നിഷ്പന്ദിതത്വത്തിലും, സ്വതന്ത്രമായ നിശ്ചലാവസ്ഥയിലും മാത്രമേ നാദം കേൾക്കയുള്ളു. (ആ നാദം കിട്ടികഴിഞ്ഞാൽ ജീവവായു അവസാനിക്കുന്നതു വരെ—ചലനാവസ്ഥയിൽ പോലും നാദം ശ്രവിക്കാം.) അനന്തവിശാലതയുടെ പ്രശാന്തവും വാക്കിനു വിഷയവുമായ പ്രഭാപൂരത്തിൽ സത്യം ജീവിക്കുന്നു. (അതു തർക്കങ്ങളുടെ, വാദങ്ങളുടെ കഴമ്പില്ലാത്ത ശബ്ദഘോഷങ്ങളിൽ പെടുന്നതേയില്ല.) മനസ്സിന്—ബോധത്തിന്—അതീതമായിഅതിന്റേതായ ഒരു ശാന്തമണ്ഡലമുണ്ട്. അതു ഉപബോധ മനസ്സിന്റെ പരിശുദ്ധിയിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്നു അതു്—സത്യബോധത്തിന്റെ അനന്തത—അറിയുന്നതിന് ബോധമനസ്സിന് പ്രാപ്തിയില്ല. സത്യബോധത്തിലൂടെ മാത്രമേ സാഫല്യം നേടാൻ കഴിയൂ. സാധാരണ മനുഷ്യൻ അവന്റെ ബോധമനസ്സിനുള്ളിലുള്ള യുക്തിബോധത്തിൽ കൂടി മാത്രമേ അറിയുന്നുള്ളു, അതാണ് എല്ലാ സംഘട്ടനങ്ങൾക്കും വേദനകൾക്കും കാരണം. ഈ വേദനോപാധികളെല്ലാം ഉപബോധമനസ്സിൽ നിന്നും തുടച്ചു മാററുന്നതനുസരിച്ചു വേദന കുറയുകയും ആനന്ദം വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

(ഭാവിയെക്കുറിച്ച് കുറച്ചെങ്കിലും വ്യക്തമായ ആസൂത്രണങ്ങൾ ഇല്ലാതെ അന്നന്നുള്ള ജീവിതം വന്നപാടെ മോടിയായി കഴിയുക എന്ന ആദർശം, സുഖലോലുപത്വം, മനോനിയന്ത്രണമില്ലാത്ത ജീവിതം കൊണ്ടുള്ള വ്യാകുലത തുടങ്ങിയുള്ളവ സ്വയം വരുത്തുന്ന വിനകളാണ് തനിക്കർഹതയുള്ളതിൽ കൂടുതൽ കിട്ടുന്നുണ്ടെന്നു കരുതണം. തീരെ പോരാതെ വരുന്നതിന് തക്കസമയത്തു് വേണ്ടപോലെ പ്രയത്നിച്ചാൽ അല്ലം താമസിച്ചാണെങ്കിലും അതിന്റെ ഫലം ലഭിക്കാതിരിക്കയില്ല. ഐശ്വര്യം വേശ്യയെപ്പോലെയാണെന്നാണ് പറയുന്നതു് വികാരാവേശത്താൽ വേണ്ട

ത്തിൽ കൂടുതൽ അടിയറവെച്ചാശ്രയിക്കുന്നവരെ അശേഷം ശൂന്യമാക്കാതെ കുറഞ്ഞു കളിപ്പിക്കും. തിരിഞ്ഞു നോക്കാത്തവരുടെ പാദത്തെ ആശ്രയിക്കുകയും ചെയ്യും. ''അസ്തേയ പ്രതിഷ്ഠായാം സർവ്വരത്നോപസ്ഥാനം'' സ്വാർത്ഥത്യാഗിയുടെ മുമ്പിൽ എല്ലാ ശ്രേഷ്ഠവസ്തുക്കളും വന്നു ചേരുന്നു.)

''ബ്രാഹ്മണക്ഷത്രിയ വിശാം സ്ത്രീ ശൂദ്രാണാം ച പാവനം
ശാന്തയേ കർമ്മണാ മന്യദ്യോഗാന്നാസ്തി വിമുക്തയേ''

ബ്രാഹ്മണർക്കും, ക്ഷത്രിയർക്കും, വൈശ്യർക്കും, സ്ത്രീകൾക്കും, ശൂദ്രർക്കും കർമ്മം നശിപ്പാനും മോക്ഷം കിട്ടാനും യോഗം കൊണ്ടല്ലാതെ മറ്റൊന്നു കൊണ്ടും സാദ്ധ്യമാകുന്നതല്ല.

''ഉന്മന്യവാപ്തയേ ശീഘ്രം ഭ്രൂധ്യാനം മമ സമ്മതം
രാജയോഗപദം പ്രാപ്തും സുഖോപായോഽല്പചേതസാം
സദ്യഃ പ്രത്യയസന്ധായീ ജായതേ നാദജോ ലയഃ''

എളുപ്പം രാജയോഗപദത്തെ പ്രാപിക്കാൻ എനിക്കു സമ്മതമായിട്ടുള്ളതു് ''ഭ്രൂധ്യാന''മാണെന്നു ആത്മാരാമ യോഗീന്ദ്രൻ വിശേഷാൽ അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. അതു അല്പബുദ്ധികൾക്കു പോലും രാജയോഗപദത്തെ പ്രാപിക്കുവാനുള്ള സുഖമായ ഒരുപായമാകുന്നു. അതു്—നാദത്തിൽ നിന്നുളവാകുന്ന ചിത്തലയം—വിശ്വാസത്തേയും സാധകന്നു് ഉണ്ടാക്കിത്തീർക്കുന്നു

''ഭ്രൂവോർമ്മദ്ധ്യേ ശിവസ്ഥാനം മനസ്തത്ര വിലീയതേ
ജ്ഞാതവ്യം തൽ പദം തുര്യം യത്ര കാലോ ന വിദ്യതേ

പ്രത്യഗ് ഭിന്നമായ പരമാത്മാവിന്റെ സ്ഥാനമാണു് രണ്ടു് പുരികങ്ങളുടേയും മദ്ധ്യപ്രദേശം. മനസ്സിന്റെ ലയസ്ഥാനവും അവിടം മാത്രമാണു് അറിയപ്പെടേണ്ടതായ തത്വമസിയുടെ സ്ഥാനമായ ആ തുര്യ പദത്തെ (അഖണ്ഡ സച്ചിദാനന്ദാവസ്ഥയെ) അറിയേണ്ടതാകുന്നു. അവിടെ കാലൻ ഇല്ല

(ഭ്രൂമദ്ധ്യേ — ആജ്ഞാചക്രസ്ഥാനം — മനസ്സ നിറുത്തി ധാരണ ചെയ്തുറച്ചുവരുമ്പോഠം ആ സ്ഥാനം ഉണർവുണ്ടായിത്തീരുന്നതാണു്. അതേ ഉണർവ്വിൽ മനസ്സിനെ യോജിപ്പിച്ചു് ഒന്നിനൊന്നു കൂടുതൽ ലയിപ്പിക്കാൻ പിടിയുള്ളതുകൊണ്ടു് മനോലയത്തിന്നു് എളുപ്പമുണ്ടായിത്തീരുന്നു. മററാധാരങ്ങളിൽ ഇത്തരം ഉണർവു് സാധാരണ അനുഭവപ്പെടാറില്ല.)

'' ബാഹ്യ ചിന്താ ന കർത്തവ്യാ തഥൈവാന്തരചിന്തനം
സർവ ചിന്താം പരിത്യജ്യ ന കിഞ്ചിദപി ചിന്തയേൽ ''

ബാഹ്യവിഷയങ്ങളേയും ചിന്തകളേയും എപ്രകാരം വെറുക്കുന്നുവോ അതേ പ്രകാരം തന്നെ ആന്തരമായ എല്ലാ ആഗ്രഹങ്ങളേയും ത്യജിച്ചിട്ടു് ഒന്നിനെപ്പററിയും ചിന്തിക്കാതിരിക്കണം.

(മനസ്സിന്നു പ്രതികാരമുണ്ടു്, ഭാവഗുണം :—സംഗതിവശാൽ അങ്ങോട്ടുനോക്കരുതെന്നു പറഞ്ഞാൽ നല്ല അനുസരണ ഭാവത്തിൽ സമ്മതിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും, ഉടൻ തന്നെ ഒരെതിർപ്പു് പൊട്ടി വിടരുകയും അറിയാത്ത ഭാവത്തിൽ വിലക്കപ്പെട്ട സ്ഥാനത്തേക്കു തന്നെ നോക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അലഞ്ഞുതിരിഞ്ഞു താന്തോന്നിയായി ജീവിച്ചു ശീലിച്ച ദരിദ്രനാരായണന്മാരെ സുഖവിഭവങ്ങളം കൊടുത്തു അടക്കി നിറുത്തിയാൽ ആദ്യം അതൊരു വല്ലാത്ത തടവാണെന്നു തന്നെ തോന്നും. അതുപോലെ ഒന്നിനെപ്പററിയും ചിന്തിക്കയില്ലെന്നുള്ള ചില്ലറ കരുതലുണ്ടായിരുന്നാലും, സ്വയം അറിയാത്ത ഭാവത്തിൽ തന്നെ ചിന്താസമുദ്രത്തിൽ കുറെ ഏറെ ഒഴുകി നടന്നിട്ടേ അറിയാൻ കഴിഞ്ഞുള്ളു എന്നു വരാം. ചിന്തിക്കാൻ അതിരസമുള്ളതും അല്ലാത്തതുമായ കരുക്കളം ഉപബോധമനസ്സിലും—സ്മരണ മണ്ഡലത്തിലും— അബോധ മനസ്സിലും അടിഞ്ഞു കിടക്കുന്നുണ്ടു് നിരന്തര പ്രയത്നം ഉണ്ടായിരുന്നാലേ (പ്രത്യക്ഷത്തിൽ ആദായമൊന്നും കിട്ടാനുള്ളതുമല്ല) സാധാരണ മനസ്സ് അല്പാല്പമായി അടങ്ങി കിട്ടാറുള്ളു. പ്രാരംഭത്തിൽ അരമിനിട്ടു് ചിന്താ

രഹിതനായി ലയിച്ചു തുടങ്ങുമ്പോരം വീപ്പു മുട്ടുന്നതു പോലെ തോന്നാം. അതു വകവക്കേണ്ടതില്ല. വിഘ്നകാരിയായ തമോ ഗുണത്തിൻെറ മായാവിദ്യയാണ് അതെന്നു കരുതിയാൽ മതി. ക്രമത്തിൽ അഭിവൃദ്ധി പ്രാപിക്കുന്നതിനനുസരിച്ചു മനസ്സ് അടങ്ങിത്തുടങ്ങുന്നതും, ലയം ഉറച്ചു വരുന്നതുമാണ്. അതൊരു പ്രത്യേക സുഖമായി—അതുവരെ അനുഭവിച്ചിട്ടില്ലാത്ത സുഖമായി—ആനന്ദമായി—രൂപം പ്രാപിക്കുന്നു. മനസ്സു ലയിച്ച് പിന്നേയും, പിന്നേയും അടിയെത്തുന്നതുവരെ, ബുദ്ധിഗുഹയിൽ കേന്ദ്ര ബിന്ദുവിനോടു സമീപിക്കുമ്പോരം സമാധി കിട്ടുന്നു. സമാധി മുഖേനയാണ് ആത്മാനുഭൂതിയുണ്ടായിത്തീരുന്നത്)

'' ഹേതു ദ്വയം തു ചിത്തസ്യ വാസനാ ച സമീരണഃ
തയോർവിനഷ്ട ഏകസ്മിം സ്തൗദ്വാ വപി വിനശ്യതി ''

ചിത്തവൃത്തിക്കു കാരണം വാസനാ, പ്രാണൻ ഇവ രണ്ടാകുന്നു. അവയിൽ ഒന്നു നഷ്ടമായാൽ രണ്ടും നശിക്കും.

(നമ്മുടെ സകല കർമ്മത്തിനും കാരണമായിരിക്കുന്നതു് സങ്കല്പവികല്പങ്ങളോടു കൂടിയ ചിത്തമാകുന്നു. മനസ്സിന്നു ഉപാദാന കാരണവും നിമിത്ത കാരണവുമായിരിക്കുന്നതു വാസനയും പ്രാണനുമാകുന്നു. വാസന എന്നാൽ ശരീരവും ശരീരഘടകങ്ങളായ ഇന്ദ്രിയങ്ങളും നശിച്ചാലും പ്രാണവായുവിനോടു ഐക്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന സംസ്കാര വിശേഷമാകുന്ന സ്വഭാവതത്ത്വമാകുന്നു. '' സ്വഭാവസ്തു പ്രവർത്തതേ '' സ്വഭാവം ഭാവം, സംസ്കാരം ഇങ്ങനെ വാസനാ ശബ്ദത്തിനു മൂന്നു പര്യായങ്ങരം ഉണ്ട് പ്രകൃതി നിയമങ്ങളിൽ ഒന്നായ സംസർഗ്ഗത്തിൽ നിന്നാണ് സംസ്കാരത്തിൻെറ ആവിർഭാവം. സ്വഭാവം മനസ്സിൽ ലയിച്ചു കിടക്കുന്നു. പ്രാണൻ അതിനെ ചലിപ്പിക്കുന്നു. ഗുണത്രയത്തെ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിവുണ്ടായാൽ വാസനാഗുണത്തെ നിയന്ത്രിക്കാനും രൂപാന്തരപ്പെടുത്താനും സ്വയം സാദ്ധ്യമാണ്)

" ബാഹ്യേ നിരുദ്ധേ മനസഃ പ്രസന്നതാ
മനഃപ്രസാദേ പരമാത്മ ദർശനം
തസ്മിൻ സുദൃഷ്ടേ ഭവബന്ധനാശോ
ബഹിർ നിരോധഃ പദവീ വിമുക്തേഃ "

വെളിയിലുള്ള (പ്രപഞ്ചം) മനസ്സിൽ കടക്കാതെ തടുത്താൽ മനസ്സിന്നു പ്രസാദം ഉണ്ടാകും. മനസ്സിന്നു പ്രസാദം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ പരമാത്മാവിനെ കാണാൻ കഴിയും. പരമാത്മാവിനെ കണ്ടാൽ സംസാരബന്ധം നശിക്കും. (ഇപ്രകാരം വെളിയിലുള്ള വസ്തുക്കൾ മനസ്സിൽ കടക്കാതെ തടുക്കുന്നതാണ് മോക്ഷത്തിനുള്ള വഴി.)

" യഥാ യഥാ പ്രത്യഗവസ്ഥിതം മന-
സ്തഥാ തഥാ മുഞ്ചതി ബാഹ്യവാസനാം
നിശ്ശേഷമോക്ഷേ സതി വാസനാനാ-
മാത്മാനുഭൂതിഃ പ്രതിബന്ധശൂന്യാ "

മനസ്സ് എങ്ങനെ എങ്ങനെ ഉള്ളിൽ—ആത്മാവിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുമോ, അങ്ങനെ അങ്ങനെ വെളിയിലേക്കുള്ള വാസനകളും വിട്ടൊഴിയുന്നു. വാസനകളെല്ലാം ബാക്കിയില്ലാതാകുമ്പോൾ തടസ്സമില്ലാതെ ആത്മാനുഭൂതിയുണ്ടായിത്തീരുന്നു.

പൊതുവേ ഒരു വിചാരവും ദീർഘിച്ചു നില്ക്കുന്നില്ല. പലതിലും ശ്രദ്ധിച്ചും ചിലതിൽ ഭ്രമിച്ചും ഒന്നിൽ തുടങ്ങി മറ്റൊന്നായി മാറിമറിഞ്ഞുകൊണ്ടൊഴുകുന്നു. അത്തരം വിചാരങ്ങളെ ഉടനുടൻ തിരിച്ചറിയുകയും, നന്മക്കായുള്ളവയെ ആദരിച്ചു പോഷിപ്പിക്കുകയും, തിന്മക്കായുള്ളവയെ അതിന്റെ മുളയിൽത്തന്നെ സംഹരിക്കയും ചെയ്യേണ്ടതാണ് അതിൽ നിന്നും മനഃശക്തി വർദ്ധിക്കുന്നതിനും വിശാലപ്പെടുന്നതിനും സ്വന്തം കാര്യത്തിലെന്നപോലെ മറ്റുള്ളവരുടെ കാര്യത്തിലും ചിന്തിക്കുന്നതിനും, അവരിലേക്കും തന്റെ വിശാലവ്യക്തിത്വം പകരുന്നതിനും സംഗതിയായിത്തീരുന്ന ജീവിതവിജയം സ്വാതന്ത്ര്യാശത്തി

ലധിഷ്ഠിതമാണ്. അതു കൂടാതെ ഉപരിപ്ലവങ്ങളായ വികാരങ്ങളുടെ പിടിയിലമർന്നു, ആവശ്യമില്ലാത്ത കലാപങ്ങളിൽ കൂടി ജീവിച്ചാൽ അപ്പോഴും അതുകഴിഞ്ഞും തീരാദുഃഖം അനുഭവിക്കേണ്ടി വരും. അന്നു ദുഃഖിച്ചാൽ ഫലമൊട്ടില്ലതാനും. അത്തരം കാമമോഹാദികളിൽ മുഴുകി വലയുന്നവർക്ക്; അതിൽ നിന്നും മോചനം നേടാനുള്ള സുഗമമായ വഴി ഈശ്വര വിചാരത്തിനുതകുന്ന യോഗവഴി മാത്രമാണ്.

'' യോഗ ഏവ പരം ശ്രേയസ്തേഷാമിത്യുക്തവാൻ പുരാ '' യോഗം തന്നെ സർവ്വമനുഷ്യർക്കും പരമമുക്തിക്കുള്ള ഏക വഴി (തന്നെക്കുറിച്ചു താനറിയുന്നു.)

'' ചിത്തസ്യ ശുദ്ധയേ കർമ്മ ന തു വസ്തൂപലബ്ധയേ
വസ്തുസിദ്ധിർവിചാരേണ ന കിഞ്ചിത് കർമ്മകോടിഭിഃ ''

കർമ്മം മനസ്സിന്റെ ശുദ്ധിക്കാണ്. പരമാത്മ വസ്തു കിട്ടാനല്ല. വസ്തുവിന്റെ ലാഭം വിചാരം കൊണ്ടേ ഉണ്ടാവൂ. അല്ലാതെ കോടി കർമ്മം ചെയ്താലും സ്വല്പം പോലും കിട്ടുകയില്ല.

'' ന ഗച്ഛതി വിനാ പാനം വ്യാധിരൗഷധ ശബ്ദതഃ
വിനാ/പരോക്ഷാനുഭവം ബ്രഹ്മശബ്ദൈർന്നമുച്യതേ ''

മരുന്നു സേവിക്കാതെ മരുന്നിന്റെ പേരു് എത്ര പറഞ്ഞാലും രോഗം മാറുന്നതല്ല. (അതുപോലെ) പ്രത്യക്ഷാനുഭവം ഉണ്ടാകാതെ ബ്രഹ്മം, ബ്രഹ്മം എന്ന ശബ്ദം ഉരുവിട്ടതുകൊണ്ട് മുക്തിക്കു മതിയാകുന്നതല്ല

താവദാകാശ സങ്കല്പോ യാവച്ഛബ്ദഃ പ്രവർത്തതേ
നിശ്ശബ്ദം തൽപരം ബ്രഹ്മ പരമാത്മേതി ഗീയതേ

യാതൊരളവുവരെ ശബ്ദം കേൾക്കപ്പെടുന്നുവോ അതു വരെ ആകാശ സങ്കല്പമുണ്ടാകുന്നു. ആകാശ ഗുണമായ ശബ്ദം

കോംക്കുന്ന കാലം വരെ സൃഷ്ടികളും വിചാരങ്ങളും അവ ശേഷിച്ചു നില്ക്കുക തന്നെ ചെയ്യും. യാതൊരു ശബ്ദവുമില്ലാതെ നിരാകരമായിരിക്കുന്നതിനെ പരമാത്മാവെന്നു പറയുന്നു.

(പരമാത്മാനുഭൂതിയുണ്ടാകുന്നത് സർവ്വശബ്ദങ്ങളുടേയും മുഴക്കം —കേംവി— അവസാനിക്കുമ്പോഴാണ്. ''ചിന്താഹികാര്യ പ്രതിബന്ധ ഹേതുഃ'' ഈശ്വരനും മനുഷ്യനും മദ്ധ്യേ മറെറാരു ചിന്താബന്ധം കാര്യ സാദ്ധ്യത്തിൻ പ്രതിബന്ധമായിത്തീരുന്നു.)

''ജ്ഞാനം കുതോ മനസി സംഭവതീ ഹതാവൽ
പ്രാണോപി ജീവതി മനോമ്രിയതേ ന യാവത്
പ്രാണം മനോദ്വയമിദം വിലയം നയേദ്യോ
മോക്ഷം സ ഗച്ഛതി നരോ ന കഥഞ്ചിദന്യഃ''

ഏതുവരെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളും പ്രാണങ്ങളും ജീവിച്ചിരിക്കുന്നു, ഏതുവരെ മനസ്സ് മരിക്കാതിരിക്കുന്നു; അതുവരെ ചിത്തത്തിൽ വിജ്ഞാനം എങ്ങിനെയുണ്ടാകും? യാതൊരുത്തൻ പ്രാണൻ, മനസ്സ് എന്നിവ രണ്ടിനെയും അന്യോന്യം ലയിപ്പിക്കുന്നുവോ അവൻ അപ്പോറം തന്നെ കൈവല്യത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു.

''യദാ പഞ്ചാവതിഷ്ഠന്തേ ജ്ഞാനാനിമനസാ സഹ
ബുദ്ധിശ്ച ന വിചേഷ്ടേതതാമാഹുഃപരമാംഗതിം''

എപ്പോറം പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളോട്ട കൂടാതെ മനസ്സ് സ്വതന്ത്രമാവുകയും ബുദ്ധി ഇളക്കം തട്ടാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവോ അപ്പോറം ആ അവസ്ഥതന്നെയാണ് മുക്താവസ്ഥയെന്നു യോഗികറം പറയുന്നത്

ശരീരത്തെ കാണുന്നവൻ മനസ്സിനെ കാണുന്നില്ല. മനസ്സിനെ കാണുന്നവൻ ആത്മാവിനെ കാണുന്നില്ല. ആത്മാവിനെ കാണുന്നവൻ ശരീരത്തെ മറന്നവനും മനസ്സിനെ ജയിച്ചവനുമത്രേ

ഒരു വസ്തുവിൻെറ യഥാർത്ഥ ജ്ഞാനമുണ്ടാവണമെങ്കിൽ മനസ്സ് ഏകാഗ്രമായിരിക്കണം. ഏകാഗ്രത വരുമ്പോൾ മനസ്സിൻെറ സങ്കല്പ വികല്പങ്ങൾ ഇല്ലാതാകും. അവ നശിക്കുമ്പോൾ മനസ്സിൻെറ സ്വരൂപവും നശിക്കും. മനഃസ്വരൂപ നാശമാണ് മനോനാശം. ബോധാതീത ജ്ഞാനമുണ്ടാകുന്നതും അക്കാലം മുതലാണ്.

" ദുഗ്ദ്ധാംബുവൽ സംമിളിതാവുഭൌതൌ
തുല്യക്രിയൌ മാനസ മാരുതൌഹി "

പ്രാണങ്ങളും മനസ്സും പാലും വെള്ളവും കലർന്നിരിക്കുന്നതു പോലെ ഏകീകരിച്ച തുല്യ വൃത്തിയോടുകൂടിയിരിക്കുന്നു.

" പവനോ ബദ്ധ്യതേ യേന മനസ്തേനൈവ ബദ്ധ്യതേ
മനശ്ച ബദ്ധ്യതേ യേന പവനസ്തേ ന ബദ്ധ്യതേ "

ഏവൻ വായു (പ്രാണൻ) ബന്ധിക്കപ്പെടുന്നുവോ അവനാൽ തന്നെയാണ് മനസ്സും ബന്ധിക്കപ്പെടുന്നതു്. മനസ്സ് ഏവനാൽ ബന്ധിക്കപ്പെടുന്നുവോ അവനാൽ തന്നെ വായുവും ബന്ധിക്കപ്പെടുന്നു.

" മനോയത്ര വിലീയേത പവനസ്തത്ര ലീയതേ
പവനോ ലീയതേ യത്ര മനസ്തത്ര വിലീയതേ "

എവിടെ മനസ്സ് ലയിക്കുമോ അവിടെ പ്രാണങ്ങളും ലയിക്കുന്നു. എവിടെ പ്രാണൻ ലയിക്കുന്നുവോ അവിടെ മനസ്സും ലയിക്കുന്നു.

" അഹം ബ്രഹ്മേതി വിജ്ഞാനാൽ കല്പകോടി ശതാർജ്ജിതം
സഞ്ചിതം വിലയം യാതി പ്രബോധാൽ സ്വപ്നകർമ്മവൽ

"ഞാൻ ബ്രഹ്മം" എന്നു അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞാൽ നൂറുകോടി കല്പംകൊണ്ടു സമ്പാദിച്ച കർമ്മം ഉറക്കം ഉണരു

നഷ്ടമായിത്തീരുന്നു.

"അഗ്നിർയത്രാഭി മഥ്യതേ വായുർ യത്രാധിരുച്യതേ
സോമോ യത്രാതിരിച്യതേ തത്ര സംജായതേ മനഃ"

യാതൊരിടത്തു (ജ്ഞാനമാകുന്ന) അഗ്നിയെ (ധ്യാനം കൊണ്ടു്) കടഞ്ഞെടുക്കുന്നുവോ, യാതൊരിടത്തു വായുവിനെ (പ്രാണായാമത്താൽ) നിരോധിക്കുന്നുവോ, യാതൊരിടത്തു് (സമാധിയിൽ) സോമരസം വഴിഞ്ഞൊഴുകുന്നുവോ അവിടെ മനസ്സ് സംസിദ്ധമാക്കപ്പെടുന്നു.

"ജ്ഞാതൃ ജ്ഞേയ ജ്ഞാന ശൂന്യമനന്തം നിർവ്വികല്പകം
കേവലാഖണ്ഡ ചിന്മാത്രം പരം തത്ത്വം വിദുർബുധാഃ"

അറിയുന്നവൻ, അറിയപ്പെടുന്നതു്, അറിവു് എന്നീ ത്രിപുടിയില്ലാത്തതും, അനന്തവും വികല്പത്തോടു കൂടാത്തതും, തനിയെ മറ്റൊന്നില്ലാത്തതും, അഖണ്ഡജ്ഞാനമാത്രവും ആയ ഈശ്വര തത്ത്വത്തെ ജ്ഞാനികൾ അനുഭവിച്ചറിയുന്നു.

"അഭ്രൂ മദ്ധ്യാത്തു മൂർദ്ധാന്തം യാവദാകാശമിഷ്യതേ"

ഭ്രൂമദ്ധ്യം മുതൽ മൂർദ്ധാവു വരെ പരാകാശ സ്ഥാനമായിട്ടാണു് പറയപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു്.

സൂര്യചന്ദ്ര നക്ഷത്രജ്യോതിഃ പുഞ്ജങ്ങളെ കാണണമെങ്കിൽ ആകാശത്തിൽ തന്നെ നോക്കേണ്ടതാണു് ഭ്രൂധ്യാനത്തിൽ (വായും കണ്ണും അടച്ചിരിക്കണം) മനസ്സ് ഏകാഗ്രമായി സാമാന്യമായി ലയം കിട്ടിത്തുടങ്ങുമ്പോൾ (സ്വപ്നാവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്നതു പോലെ) പ്രകാശം, ആവരണം, പുക മഞ്ഞു് കാറ്റു് അഗ്നി മിന്നൽ വർണ്ണങ്ങൾ, നക്ഷത്രം, ചന്ദ്രൻ സൂര്യൻ തുടങ്ങി പല അതിശയ കരമായ കാഴ്ചകൾ ഒന്നിനു പുറകേ മറ്റൊന്നായി ഒഴുകി മറയുന്നതു കാണാവുന്നതും ഇതെല്ലാം കാഴ്ചകൾ ബ്രഹ്മദർശനത്തിന്റെ

ന്നോടികളാണ്. ആ ലയം അന്തർമുഖമായി തീക്ഷ്ണതകൾ കുറവില്ലാതെ ചുഴിഞ്ഞിറങ്ങി ഒന്നിനൊന്നു ലയിച്ചു ചേരുമ്പോൾ ഒരുതരം മരണാവസ്ഥ പോലെ പ്രാരംഭത്തിൽ തോന്നാമെങ്കിലും–ഒരുതരം സുഷുപ്ത്യവസ്ഥയായി. എന്നാൽ ഒന്നും അറിയാത്ത ഇരുട്ടും വെളിച്ചവുമില്ലാ അവസ്ഥയുമില്ല; അബോധത്തിൽ ബോധാവസ്ഥ–ആനന്ദാവസ്ഥ–അനുഭവത്തിൽ വരുന്നു. (അതോടെ സമാധി കിട്ടും) അതിനു മുമ്പു തന്നെ വിവിധങ്ങളും, ആനന്ദലയത്തിനുതകുന്നതുമായ ധ്വനികളുണ്ടാകും. അതോടെ ഇടമുറിയാത്ത–ശബ്ദ ബഹളത്തിൽ പോലും അനുഭവത്തിൽ അറിയാവുന്ന–നാദം–നാദബ്രഹ്മം ഉണ്ടായിത്തീരാവുന്നതാണ്.

ജാഗ്രത്ത്, സ്വപ്നം, സുഷുപ്തി എന്ന ഭാഗികമായ ബോധാവസ്ഥകൾ അന്യോന്യം ഇണങ്ങി ചേരുന്ന സമഗ്രബോധരൂപമായ ചതുർത്ഥാ—തുര്യാ—വസ്ഥയിലെത്തിച്ചേരുകയാണ്—അഖണ്ഡസച്ചിദാനന്ദാവസ്ഥ. അവിടെ ബാഹ്യജ്ഞാനമോ, അന്തർജ്ഞാനമോ അല്ല. അതു കാണാനോ, ചിന്തിക്കാനോ, ലക്ഷണം ചെയ്യാനോ സാദ്ധ്യമല്ലാത്ത തെളിഞ്ഞ സത്യാവസ്ഥയാണ്. അതു ശാന്തവും, ശിവവും, അദ്വൈതവുമായി മാറുന്നു.

(ഉപബോധമനസ്സിനെ മൂന്നു ഭാഗമായി തിരിക്കാമെന്നു തോന്നുന്നു. ഉപരിഭാഗം സ്മരണമണ്ഡലം മദ്ധ്യം ചിന്ത–സ്വപ്ന–ജ്ഞാനമണ്ഡലം—അധോഭാഗം സുഷുപ്തം—ബോധാതീത–ആനന്ദമണ്ഡലം. ധ്യാനത്തിന്റെ തീക്ഷ്ണതയാൽ ബോധമനസ്സിന്റെ–ജാഗ്രത്പ്രജ്ഞ നിശ്ശേഷം വിട്ടുമ്പോൾ—ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ—വിഷയങ്ങളുടെ—ശാരീരികമായ ബാഹ്യപ്രജ്ഞ വിട്ടുപോകുന്നു. ജ്ഞാനമണ്ഡലത്തിൽ അല്പപ്രജ്ഞ നിലവിലുണ്ടായിരിക്കും. അധോഭാഗത്താവുമ്പോൾ സുഷുപ്തം–ആനന്ദമണ്ഡലം—സമമായിത്തീരുന്നു. മറ്റൊന്നും അറിയുന്നില്ലെങ്കിലും ആനന്ദാനുഭവവും, സവിശേഷസിദ്ധി—ജ്ഞാനം—ഉണ്ടായിത്തീരുന്നു. ഉപബോധ മനസ്സിന്റെ അവസാനമാണ് അഖണ്ഡസച്ചിദാനന്ദമായ തുര്യാവസ്ഥ. അഞ്ചാമതായിട്ടുള്ള തുര്യാതീതം–നിശ്ര

ഹാനുഗ്രഹത്തിനുള്ള ഉണർവ്വ്, അബോധ മനസ്സിൻെറ ഉണർവായിരിക്കണം.)

''ഇന്ദ്രിയാണാം മനോനാഥോ മനോനാഥസ്തു മാരുതഃ
മാരുതസ്യ ലയോനാഥഃ സ ലയോ നാദമാശ്രിതഃ''

ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ഭരണാധികാരി മനസ്സാകുന്നു. മനസ്സിൻെറ നാഥൻ പ്രാണനാണ്. പ്രാണൻെറ നാഥൻ ലയമാകുന്നു. ആ ലയം നാദത്തെ (നാദബ്രഹ്മത്തെ) ആശ്രയിച്ചു സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു.

''സർവ ചിന്താം പരിത്യജ്യ സാവധാനേന ചേതസാ
നാദ ഏവാനുസന്ധേയോ യോഗസാമ്രാജ്യമിഛതാ''

മേല്പോട്ടുള്ള രാജയോഗ പദത്തെ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ വിഘ്നകാരികളായ സിദ്ധികളെ ഇച്ഛിക്കാതെ സാവധാന ചിത്തത്തോടുകൂടി നാദാനുസന്ധാനം ചെയ്യണം.

''യത്ര കുത്രാപി വാ നാദേലഗതി പ്രഥമം മനഃ
നാദ സക്തം തഥാ ചിത്തം വിഷയാൻ നഹി കാംക്ഷതേ'

സ്ഥൂലമാകട്ടെ സൂക്ഷ്മമാകട്ടെ ഏതെങ്കിലും ഒരു നാദത്തിൽ മനസ്സ് പററുമെങ്കിൽ അതിൽ തന്നെ വിലയം പ്രാപിക്കുന്നു

''മകരന്ദം പിബൻ ഭൃംഗോ ഗന്ധം നാപേക്ഷതേ യഥാ
നാദസക്തം തഥാചിത്തം വിഷയാൻ നഹി കാംക്ഷതേ''

യാതൊരു പ്രകാരത്തിൽ തേൻ കുടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വണ്ട് പുഷ്പഗന്ധാസ്വാദനയെ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ലയോ അതുപോലെ നാദത്തിൽ ലയിച്ചിരിക്കുന്ന മനസ്സ് വിഷയങ്ങളെയും കാംക്ഷിക്കുന്നില്ല

(വണ്ടു വാസനയെ അപേക്ഷിച്ചാണ് പുഷ്പങ്ങളിൽ എത്തുന്നത് തേൻ കുടിച്ചു തുടങ്ങുമ്പോഴാ പിന്നെ

പുഷ്പവാസന ആവശ്യമില്ല. അതുപോലെ നാദമാകുന്ന തേൻ കുടിച്ചു തുടങ്ങുന്നതു വരെ ദേഹവാസന—വിഷയവാസന—ഉണ്ടായെന്നു വരാം. നാദം ആസ്വദിച്ചു തുടങ്ങിയാൽ മററു വാസനകൾ വിസ്മരിച്ചു പോകുന്നു.)

''ബ്രഹ്മഗ്രന്ഥേർഭവേദ് ഭേദോഹ്യാനന്ദഃ ശൂന്യസംഭവഃ
വിചിത്ര ക്വണകോ ദേഹേഽനാഹതഃ ശ്രൂയതേ ധ്വനിഃ''

അനാഹത ചക്രത്തിലുള്ള ബ്രഹ്മഗ്രന്ഥിയെ ഭേദിക്കുമ്പോൾ ആനന്ദകരവും ശൂന്യത്തിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്നതും ആയ നാനാവിധ ശബ്ദത്തോടുകൂടിയ നൂപുരധ്വനി ദേഹമദ്ധ്യത്തിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്നു.

''ശ്രൂയതേ പ്രഥമാഭ്യാസേ നാദോ നാനാവിധോ മഹാൻ
തതോഽഭ്യാസേ വർദ്ധമാനേ ശ്രൂയതേ സൂക്ഷ്മസൂക്ഷ്മകഃ''

പ്രാഥമികാഭ്യാസ കാലത്തു നാദം വലുതായ ശബ്ദത്തിൽ കേട്ടു തുടങ്ങും. അഭ്യാസം അഭിവൃദ്ധമാകുന്തോറും ശബ്ദം വളരെ സൂക്ഷ്മമായും മൃദുവായും തീരുന്നു.

''ബദ്ധം തു നാദ ബന്ധേന മനഃ സംത്യക്ത ചാപലം
പ്രയാതി സുതരാം സ്ഥൈര്യം ഛിന്ന പക്ഷ ഖഗോയഥാ''

നാദമാകുന്ന പാശംകൊണ്ടു ബന്ധിക്കപ്പെട്ട മനസ്സാകട്ടെ സകല ചാപല്യങ്ങളും ഉപേക്ഷിച്ചു ചിറകററ കിളിയെന്ന പോലെ സ്ഥിരതയെ പ്രാപിക്കുന്നു.

''അഭ്യസ്യമാനോ നാദോയം ബാഹ്യമാവൃണുതേ ധ്വനിം
പക്ഷാദ്വിക്ഷേപമഖിലം ജിത്വാ യോഗീ സുഖീ ഭവേൽ'

നാദാനുസന്ധാനത്തെ അഭ്യസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവർക്കു് ബാഹ്യധ്വനികളൊന്നും കേൾക്കാൻ പാടില്ലാതാകും. എന്നുമാത്രമല്ല അരമാസംകൊണ്ടു സകല ചിത്ത വിക്ഷേപങ്ങളേയും ജയിച്ചു യോഗി സുഖമായിത്തീരുകയും ചെയ്യും.

''വിസ്മൃത്യാ സകലം ബാഹ്യം നാദേദുഗ്ദ്ധാംബുവന്മനഃ
ഏകീഭൂയാഥ സഹസാ ചിദാകാശേ വിലീയതേ ''

പ്രപഞ്ചം മുഴുവനും മറന്നു പാലിൽ വെള്ളം യോജിക്കുന്നതു പോലെ നാദത്തിൽ ലയിച്ചു മനസ്സ് സച്ചിദാനന്ദ വസ്തുവിൽ വിലയം പ്രാപിക്കുന്നു.

'' തൈലധാരാമിവാച്ഛിന്നം ദീർഘഘണ്ടാനിനാദവത്
അവാച്യം പ്രണവസ്യാഗ്രം യസ്തം വേദ സ വേദവിത് ''

തൈലധാര പോലെയും മണിയടിച്ചതിനു ശേഷം ദീർഘിച്ചു നിൽക്കുന്ന മണിനാദം പോലെയും അവിച്ഛിന്നമായും അവാച്യമായും ഇരിക്കുന്ന പ്രണവധ്വനിയെ ഏവൻ അറിയുന്നുവോ അവനാണ് വേദത്തെ അറിഞ്ഞു അനുഭവത്തിൽ വരുത്തിയവൻ.

'' അനാഹതസ്യ ശബ്ദസ്യ ധ്വനിര്യ ഉപലഭ്യതേ
ധ്വനേരന്തർഗ്ഗതം ജ്ഞേയം ജ്ഞേയസ്യാന്തർഗ്ഗതം മനഃ
മനസ്തത്രലയം യാതി തദ്വിഷ്ണോഃ പരമം പദം ''

അനാഹതമായ ശബ്ദത്തിന്റെ ഏതൊരു നാദം കേൾക്കപ്പെടുന്നുവോ ആ നാദത്തിനുള്ളിലാണ് അറിയപ്പെടേണ്ട വസ്തുവിന്റെ സ്ഥിതി. അതിൽ മനസ്സ് ലയം പ്രാപിക്കുന്നു. അതു തന്നെയാണ് സർവ്വചരാചര വ്യാപകമായ വിഷ്ണുവിന്റെ ഉൽകൃഷ്ടസ്ഥാനം.

'' കാഷ്ഠേ പ്രവർത്തിതോ വഹ്നിഃ കാഷ്ഠേന സഹശാമ്യതി
നാദേ പ്രവർത്തിതം ചിത്തം നാദേന സഹ ലീയതേ''

വിറകിൽ പിടികൂടിയ അഗ്നി വിറക് തീരുന്നതോടുകൂടി പൊലിഞ്ഞു പോകുന്നു. അതുപോലെ നാദത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന മനസ്സ് നാദം ലയിക്കുന്നതോടുകൂടി ലയിച്ചു പോകുന്നു.

(എല്ലാ ചിത്തവൃത്തികളും സമാധിയോടുകൂടി ലയിച്ചു പോകുന്നു വിറകു കത്തിയെരിഞ്ഞു തീർന്നാൽ അഗ്നി

മാത്രമവശേഷിക്കുന്നു. വിറകു കാണുന്നില്ല. അതുപോലെ നാദം സത്താമാത്രവും സംസ്കാര ശേഷവുമായ വാസ്തവ സത്തയിൽ വിലയം പ്രാപിക്കുന്നു. ഇന്ദ്രിയങ്ങളെല്ലാം വിഷയത്തിലും, വിഷയം അന്തഃകരണത്തിലും, അന്തഃകരണം നാദത്തിലും, നാദം ആത്മാവിലും ലയിച്ചു പോകുന്നതോടു കൂടി സമാധിയായിത്തീരുന്നു.) അസംപ്രജ്ഞാതഭാവം

''ന ഗന്ധം ന രസം രൂപം ന സ്പർശം നച നിഃസ്വനം
നാത്മാനം ന പരം വേത്തി യോഗീയുക്ത സമാധിനാ ''

യുക്തസമാധിസ്ഥനായ യോഗി ശബ്ദസ്പർശരസ ഗന്ധാദികളായ വിഷയങ്ങളേയോ, അന്യനേയോ തന്നേയോ അറിയുന്നില്ല.

'' യൽകിഞ്ചിൽ നാദ രൂപേണ ശ്രൂയതേ ശക്തിരേവച
യസ്തത്ത്വാന്തോ നിരാകാരഃ സ ഏവ പരമേശ്വരഃ''

നാദമായി കേൾക്കപ്പെടുന്നതും ആ ശക്തി തന്നെയാകുന്നു. തത്ത്വങ്ങളുടെ ലയസ്ഥാനമേതാണോ അതാണു പരമേശ്വരൻ.

(പ്രകൃതിയുടെ അവസാന സ്ഥാനമാണ് നാദമെന്നും നാദ ലയത്തോടു കൂടിബ്രഹ്മത്തിൽ ലയിച്ച് അതായി തീരുമെന്നും സാരം.)

''ചിത്താനന്ദം തദാ ജിത്വാ സഹജാനന്ദ സംഭവഃ
ദോഷ ദുഃഖ ജരാവ്യാധി ക്ഷുധാ നിദ്രാദി വർജ്ജിതഃ''

അപ്പോൾ യോഗി നാദാനുസന്ധാനംകൊണ്ട് ചിത്താനന്ദത്തെ ജയിച്ചു സ്വാഭാവികമായ ആത്മസുഖത്തിൽ മനസ്സ് ലയിച്ചു സർവ്വദോഷങ്ങളേയും, സർവ്വദുഃഖങ്ങളേയും, ജരാന്തകളേയും, വിശപ്പിനേയും, നിദ്രയേയും ത്യജിച്ചു നിരതിശയാനന്ദ പരവശനായി തീരുന്നു

''യഥാ സുവർണ്ണം പുടപാക ശോധിതം
ത്യക്ത്വാമലം സ്വാത്മ ഗുണം സമൃഛതി
തഥാ മനഃസത്വ രജസ്തമോ മലം
ധ്യാനേന സന്ത്യജ്യ സമേതി തത്വം''

അഗ്നിയിൽ പുടം വച്ച് പാകം ചെയ്ത ശുദ്ധമാക്കിയ സ്വർണ്ണം അഴുക്കവിട്ട് തൻെറ ഗുണത്തെ പ്രാപിക്കുന്നത് എങ്ങനേയോ അതേ പ്രകാരം മനസ്സ് ധ്യാനംകൊണ്ട് സത്വം, രജസ്സ്, തമസ്സ് എന്നുള്ള മൂന്നുതരം അഴുക്ക വിട്ട് ബ്രഹ്മരൂപത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു.

ശരീരം അമർത്ത്യമാവുന്നു. അതിനെ ഹനിക്കാൻ ഒന്നിനും സാദ്ധ്യമല്ല. യോഗി ഇച്ഛിച്ചാലല്ലാതെ അതിനെ നശിപ്പിക്കാൻ ഒന്നിനും കഴിവില്ല. യോഗി കാലബന്ധ ത്തെ ഭഞ്ജിച്ച് സശരീരനായിത്തന്നെ ലോകത്തിരിക്കുന്നു യോഗിക്ക രോഗമോ ജരയോ മൃത്യുവോ സംഭവിക്കുന്നില്ലെ ന്നു ശ്രുതി ഘോഷിക്കുന്നു.

''ന തസ്യരോഗോ ന ജരാ ന മൃത്യുഃ
പ്രാപ്തസ്യ യോഗാഗ്നിമയം ശരീരം''

''അധിഷ്ഠാനം തഥാ കർത്താ കാരണം ച പൃഥഗ്വിധം
വിവിധാശ്ച പൃഥക്ചേഷ്ടാ ദൈവം ചൈവാത്ര പഞ്ചമം''

ശരീരം, അഹങ്കാരമുള്ള ജീവാത്മാവ്, ജ്ഞാനേന്ദ്രിയ ങ്ങരം, കർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങരം, മനസ്സ്, ബുദ്ധി, അന്തഃകരണം, പ്രാണാപാനാദി ഭിന്നങ്ങളായ പത്തുതരം വായുക്കരം (ഉപ പ്രാണന്മാർ, നാഗൻ, കൂർമ്മൻ, കൃകരൻ, ദേവദത്തൻ, ധനഞ്ജ യൻ) അതുകളുടെ അനേക തരത്തിലുള്ള ചേഷ്ടകരം, അഞ്ചാമതായിട്ട് സർവ്വാന്തര്യാമിയായ ദൈവം. (സകല പ്രവൃത്തികരംക്കും ഇതുകളെല്ലാം കാരണമായിരിക്കുന്നു.)

ദേഹം മുതലായ ആത്മാവല്ലാത്ത വസ്തുക്കളിൽ ഛേദ മുള്ളവനു മോക്ഷമില്ല മുക്തികിട്ടിയവനു ദേഹം മുതലായ വയിൽ അഭിമാനവുമില്ല ഉറങ്ങുന്നവൻ ഉണർന്നിരിക്ക

ണ്ണില്ല. ഉണർന്നിരിക്കുന്നവൻ ഉറങ്ങുന്നുമില്ല. എന്തെന്നാൽ ഈ രണ്ടവസ്ഥയും വേറെ വേറെ ഗുണങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നതു്.

യോഗി ഇന്ദ്രിയ വിഷയങ്ങളും, ഇന്ദ്രിയാർത്ഥങ്ങളും കടന്നു ചെന്നു മനസ്സിനെ കീഴടക്കുന്നു. ദീർഘകാലാഭ്യാസത്തിൻെറ ഫലമായി ബാഹ്യരൂപം തള്ളി ആന്തരമായ പൊരുളുമായി തന്മയത്വം വരുത്തുന്നു. ഏതവസരത്തിലും ആ നിലയെ പ്രാപിക്കുവാൻ കഴിവുള്ള യോഗിക്കു ഭൂതഭാവിഷ്യത്തുകളെ അറിയണമെങ്കിൽ അതേ രൂപത്തിൽ ചിത്തപരിണാമം വരുത്തി അറിയാൻ കഴിയും. ബാഹ്യബോധമില്ലാത്ത സമാധിയിൽ നിന്നുണരുമ്പോൾ ജ്ഞാനിയായിട്ടാണു് ഉണരുന്നതു്. യുക്തി വിചാരത്തിൻെറ, അഥവാ ബോധവ്യാപാരത്തിൻെറ മണ്ഡലം ഇടുങ്ങിയതും പരിമിതവുമാണു്. ആ വട്ടത്തിൽ ചുററികറങ്ങാനേ പററൂ. ബോധാതീതാവസ്ഥയിൽ ചിത്തം ഉന്നത പദവിയിലുയർന്നു വികസിക്കുകയും, യുക്തിവിചാരത്തിന്നതീതമായ ജ്ഞാനം സിദ്ധിക്കയും ചെയ്യുന്നു. അബോധ—ബോധ—ബോധാതീതാവസ്ഥകൾ മൂന്നും മനസ്സിനുള്ളതാണു്. ഒരവസ്ഥ ഉന്നതാവസ്ഥയിലേക്കു വിടരുകയാണു്. യുക്തി സർവ്വാതീത ബോധത്തിലേക്കും വികസിക്കുന്നു.

മായയെക്കാൾ വലുതായ പാശമോ, അഹങ്കാരത്തെക്കാൾ വലുതായ ശത്രുവോ, യോഗത്തേക്കാൾ വലുതായ ബലമോ, ജ്ഞാനത്തേക്കാൾ പരമായ ബന്ധുവോ ഇല്ല.

ഭാഗം മൂന്ന്

അദ്ധ്യായം ഒന്ന്

ശരീരം

"ശരീരാരോഗ്യതാ സർവ്വം ജായതേ സുഖസംയുതം"

ശരീരാരോഗ്യം ഉണ്ടായിരുന്നാൽ എല്ലാം ശുഭമായി പരിണമിക്കുന്നു.

"ആലസ്യം ഹി മനുഷ്യാണാം ശരീരസ്ഥോ മഹാരിപുഃ"

ചതിയനായ ഒരു ശത്രു നമ്മിൽതന്നെ പതിയിരിക്കുന്നു. അവൻെറ പേരാണ് മടി എന്നു പറയുന്നത്.

അപ്രമേയപ്രഭാവമുള്ള യോഗാഭ്യാസത്തിന്റെ സ്ഥൂലവും ബാഹ്യവുമായ ഒരവയവ ചലനം മാത്രമായിട്ടാണ് യോഗാസനത്തെ പൊതുവെ ഒരു വ്യായാമമായി കരുതി ആചരിച്ചു വരുന്നത്. ശരീരത്തെ അരോഗമാക്കി സംരക്ഷിക്കുന്നതിനു മനസ്സിനെ സ്വാധീനമാക്കി നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതും സംസ്കരിക്കേണ്ടതും അനിവാര്യമായിട്ടുള്ളതാണ്. അംഗചലനംകൊണ്ടും (യോഗാസനം) പ്രാണചലനംകൊണ്ടും (ശ്വാസ പരിശീലനം) മനഃസ്വാധീനമില്ലായിരുന്നാൽ അതൊരു പ്രകടനം മാത്രമായിതീർന്നുപോകും. അതിനാൽ ശരീരത്തേയും മനസ്സിനേയും നിയന്ത്രിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. മനസ്സ് സ്ഥൂലത്തിൽ നിന്നും സൂക്ഷ്മത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിനു സ്വയമേവ ശക്തമായി തീരേണ്ടതുണ്ട് അതിൽ നിന്നുമാണ് സ്ഥിരോത്സാഹം, നിർഭയത്വം, രോഗ നിരോധന ശക്തി, ക്ലേശ സഹിഷ്ണുത, ഇന്ദ്രിയ സൌഷ്ഠവം, മേധാബലം മുതലായവ ഉണ്ടായിത്തീരുന്നത്

ശരീരത്തിന് ആവശ്യമുള്ള ബലവും, മനസ്സിനു സംസ്കാരം മുഖേനയുള്ള ശാന്തതയും, അതോടൊപ്പം തന്നെ

ഉണ്ടാവേണ്ട ആത്മജ്ഞാനവും സാമാന്യമായി ഉണ്ടായി ത്തീരുന്നതിനു യോഗനിയമത്തിൽ എട്ടംഗമുള്ളതിൻെറ ഒരേകദേശ ജ്ഞാനമുണ്ടാകേണ്ടതാണ്.

''യമ നിയമാസന പ്രാണയാമ പ്രത്യാഹാര ധാരണാ ധ്യാന സമാധ യോഽഷ്ടാവംഗാനി''

1. **യമം:** (''അഹിംസാ സത്യമാസ്തേയ ബ്രഹ്മചര്യാ പരിഗ്രഹാഃ യമാഃ'')

അഹിംസ: പ്രതിഷ്ഠയെ പ്രാപിച്ചിരിക്കുന്ന യോഗിയുടെ സന്നിധിയിൽ ജാത്യാവൈരാഗ്യത്തോടു കൂടിയ ക്രൂര ജന്തുക്കൾ പോലും തങ്ങളുടെ വൈരാഗ്യത്തെ മറന്നു സൌഹൃദ ഭാവത്തോടെ വർത്തിക്കുന്നു. മററു ജീവികളെ അറിഞ്ഞു കൊണ്ടു് യാതൊരു പ്രകാരത്തിലും വേദനിപ്പിക്കാതിരിക്ക.

സത്യം: ''വാക് മനസോ യഥാർത്ഥതാ'' ''സത്യ പ്രതിഷ്ഠായാം ക്രിയാഫലാശ്രയത്വം'' സത്യം പ്രതിഷ്ഠിതമായാൽ പറയുന്നതെല്ലാം യഥാർത്ഥമായി ഭവിക്കും ''നീ ധന്യനായിത്തീരട്ടെ.'' അവൻ ധന്യനായിത്തീരുന്നു. രോഗിയോടു്, ''നിൻെറ രോഗം ശമിക്കട്ടെ.'' എന്നു പറഞ്ഞാൽ അവൻ ആരോഗ്യവാനായിത്തീരുന്നു. (സത്യം മൃതിയെ ജയിക്കുന്നു.)

ആസ്തേയം: അന്യരുടെ സ്വത്തിനേയോ, അവകാശത്തേയോ ആഗ്രഹിക്കാതിരിക്ക.

ബ്രഹ്മചര്യം വംശത്തെ നിലനിറുത്തുന്നതിനുള്ള ഉപയോഗത്തിനല്ലാതെ വീര്യത്തെ വ്യയം ചെയ്യാതിരിക്ക. ''ഉപസ്ഥേന്ദ്രിയസ്യ സംയമഃ.'' ഉപസ്ഥേന്ദ്രിയചാപല്യമില്ലാതിരിക്കുന്നതു് ബ്രഹ്മചര്യമെന്നു പറയുന്നു.

അപരിഗ്രഹം: ദേഹധാരണത്തിൽ കവിഞ്ഞുള്ള ഭോഗസാധനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാതിരിക്ക.

വിഷയ വിരക്തി, ത്യാഗം ''അപരിഗ്രഹസ്ഥൈര്യേ ജന്മകഥാസംബോധഃ'' അപരിഗ്രഹം ഹേതുവാൽ വരാൻ പോകുന്നതും, നിലവിലുള്ളതും, കഴിഞ്ഞതുമായ ജ്ഞാനം സിദ്ധിക്കുന്നു.) യമങ്ങൾ നിവൃത്തി പരങ്ങളാണ്, പ്രവൃത്തിപരങ്ങളല്ല.

2. നിയമം: ''ശൌച സന്തോഷ തപഃ സ്വാദ്ധ്യായേശ്വര പ്രണിധാനാ നിയമാഃ'' ശൌചം, ബാഹ്യാഭ്യന്തരശുദ്ധി ശൌചത്തിൽനിന്നു ജീവിതശുദ്ധിയും, മനഃപ്രസാദവും, ഏകാഗ്രതയും, ഇന്ദ്രിയജയവും, ദർശനയോഗ്യതയും ഉണ്ടായിത്തീരുന്നു.

സന്തോഷം: ദുഃഖജനകങ്ങളാകുന്ന യാതൊരു പ്രവൃത്തിയിലും ഉൾപ്പെടാതിരിക്കുക.

തപസ്സ്: "കായേന്ദ്രിയ സിദ്ധിരശുദ്ധി ക്ഷയസ്തപസഃ" തപസ്സിൽനിന്നും കായസിദ്ധിയും, ഇന്ദ്രിയജയവും ഉണ്ടായിത്തീരുന്നു.

സ്വാദ്ധ്യായം: തന്റെ അറിവിനുള്ളിൽ അടിയെത്തുന്നതുവരെ അവഗാഹനം ചെയ്യുക. (തന്നെ താൻ അറിയുക) ഈശ്വരപ്രണിധാനം. ഏതു കാര്യത്തിനും തന്നിൽ ഈശ്വരചൈതന്യമുണ്ടെന്നുള്ള സ്മരണയുണ്ടായിരിക്ക.

3. ആസനം: (''ആസനേന രജോഹന്തി.'' ആസന പരിശീലനംകൊണ്ട് രജോഗുണവാസനകളെ നിയന്ത്രിച്ച് സത്വഗുണത്തെ പോഷിപ്പിക്കുന്നു.)

4. പ്രാണായാമം: ("പ്രാണായാമൈർ വിശുദ്ധാത്മാ യേ യാന്തി പരമാം ഗതിം" ഏതുവൻ പ്രാണായാമം കൊണ്ട് വിശുദ്ധനാകുന്നുവോ അവൻ മുക്തിയെ പ്രാപിക്കുന്നു.)

5. പ്രത്യാഹാരം: (സ്വഭാവേന ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ അതാതിന്റെ വിഷയങ്ങളിൽ സഞ്ചരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ

ബലാൽക്കാരമായി അവയെ പിൻവലിക്കുന്നതിനെ പ്രത്യാഹാരമെന്നു പറയുന്നു.

> ''ഇന്ദ്രിയാണാം വിചരതാം വിഷയേഷു സ്വഭാവതഃ
> ബലാദാഹരണം തേഷാം പ്രത്യാഹാരഃ സ ഉച്യതേ''

6. ധാരണ: (''ദേശബന്ധശ്ചിത്തസ്യ ധാരണാ'' അവനവന്റെ സ്വഭാവത്തിനനുസരിച്ചു ഭക്തിവിഷയത്തേയോ, ജ്ഞാനവിഷയത്തേയോ ചിത്തത്തിൽ ഉറപ്പിച്ചു ചിത്തത്തെ അതേപ്രകാരത്തിൽ നിറുത്തുന്നതിനെ ധാരണ എന്നു പറയുന്നു. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ വഴി ബാഹ്യവിഷയങ്ങളെ ഗ്രഹിക്കാതിരിക്കുക. അന്യങ്ങളാകുന്ന അന്തർവൃത്തികളെ ചിത്തത്തിലുദിപ്പാൻ സമ്മതിക്കാതിരിക്കുക.)

7. ധ്യാനം; (ചിത്തത്തിന്റെ അനന്യവൃത്തിത്വമാകുന്നു ധ്യാനം. ധാരണയിൽ നിന്നന്യങ്ങളാകുന്ന ബാഹ്യാഭ്യന്തരവൃത്തികളെ തടുക്കാൻ പ്രയാസമില്ലാതെ മനസ്സ് അന്തർമുഖമായിത്തീരുന്നു. ധാരണയുടെ ശ്രേഷ്ഠഭാവം ധ്യാനമായി പരിണമിക്കുന്നു.)

(ആത്മാവിന്റെ പൂജോപകരണം ധ്യാനം മാത്രമാണു്. പൂജയും അതുതന്നെ. ധ്യാനത്താലല്ലാതെ മറ്റൊന്നുകൊണ്ടും മനസ്സലയിച്ചുള്ള ആത്മാനുഭൂതിയുണ്ടാകുന്നതല്ല. അന്തർമണ്ഡലത്തിൽ ഒരു പ്രത്യേക—പരിശുദ്ധ—പദവിയിലെത്തിച്ചേർന്നാൽ ജീവിതത്തിന്റെ സാമാന്യ പ്രേരണകളുടെ യജമാനനാവാൻ അവനു കഴിയും. അപ്പോൾ അവനിൽ അസാമാന്യ വ്യക്തിത്വം രൂപപ്പെട്ടു് ഒന്നിനൊന്നു് വികസിച്ചുവരും.)

8. സമാധി: (ധ്യാനത്തിന്റെ തീക്ഷ്ണതയാൽ ലൌകികബോധം കടന്നു് അലൌകികാനുഭൂതിയുടെ സൂക്ഷ്മബിന്ദുവിലെത്തുമ്പോൾ സമാധിയായി ജീവാത്മവിസ്മരണം സംഭവിക്കുന്നു ''ജ്ഞാനവിസ്മൃതിഃ സമാധിഃ'' ജ്ഞാതൃ ജ്ഞാന ജ്ഞേയങ്ങൾ ഒന്നായിത്തീരുന്നു. ജ്ഞാനം=അറിവു്

ജ്ഞേയം=അറിയപ്പെടേണ്ട വസ്തു. ജ്ഞാതാവ്=അറിയുന്നവൻ.)

യമ നിയമാസനപ്രാണായാമപ്രത്യാഹാര ങ്ങ ള ഞ്ചും യോഗത്തിന്റെ ബഹിരംഗങ്ങളും, ധാരണാധ്യാനസമാധികൾ സംപ്രജ്ഞാതസമാധിക്ക് സാക്ഷാത്സാധനങ്ങളുമാകയാൽ അന്തരംഗങ്ങളുമാകുന്നു.

"ആസനേന രജോഹന്തി പ്രാണായാമേന പാതകം
വികാരം മാനസം യോഗീ പ്രത്യാഹാരേണ മുഞ്ചതി
ധാരണാഭിർമനോധൈര്യം യാതി ചൈതന്യമത്ഭുതം
സമാധൌ മോക്ഷമാപ്നോതിത്യക്ത കർമ്മ ശുഭാശുഭം"

"യാവൽസ്വസ്ഥമിദം ശരീരമരുജം യാവജ്ജരാ ദൂരതോ
യാവച്ചേന്ദ്രിയശക്തിരപ്രതിഹതാ യാവത് ക്ഷയോനായുഷഃ
ആത്മശ്രേയസിതാവദേവ വിദുഷാ കാര്യഃ പ്രയത്നോ മഹാൻ
സംദീപ്തേ ഭവതേ തു കൂപഖനനം പ്രത്യുദ്യമഃ കീദൃശഃ"

നമ്മുടെ ശരീരം എപ്പോൾ സ്വസ്ഥവും നിരോഗവുമായിരിക്കുന്നുവോ, ജരാനരകൾ എത്രകാലം ശരീരത്തോടടുക്കാതെ അകന്നുനില്ക്കുന്നുവോ, നേത്രശ്രോത്രാദിഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ശക്തിതടസ്സമില്ലാതെ എത്തുവരെ പ്രസരിക്കുന്നുവോ അത്രയുംകാലം വിദ്വാനായവൻ ശ്രേയസ്സിനായി പ്രയത്നിക്കണം. പുരക്കു തീ പിടിക്കുമ്പോൾ കിണറു കുഴിക്കാൻ തുടങ്ങിയിട്ടു ഫലമില്ലെന്നുള്ള ആപ്തവചനം മറക്കത്തക്കതല്ല.

"സമദോഷഃ സമാഗ്നിശ്ച സമധാതുമലക്രിയഃ
പ്രസന്നാത്മേന്ദ്രിയമനാഃ സ്വസ്ഥ ഇത്യഭിധീയതേ"

വാതപിത്തകഫങ്ങളാകുന്ന ത്രിദോഷങ്ങളും, വിഷമാഗ്നി, മന്ദാഗ്നി തീക്ഷ്ണാഗ്നി എന്നീ മൂന്നുതരം പ്രവർത്തനങ്ങളും രസം രക്തം, മാംസം മേദസ്സ് അസ്ഥി, മജ്ജ, ശുക്ലം എന്നീ സപ്തധാതുക്കളും, മലമൂത്രസ്വേദങ്ങൾ തുടങ്ങിയ മലങ്ങളും, എന്നിവയുടെയെല്ലാം സമീകൃതമായ അവ

സ്ഥൈര്യം പ്രസന്നമായ ആത്മാവ്, മനസ്സ്, ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ എന്നിവയും ഒരുപോലെയിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയെയാണ് സ്വാസ്ഥ്യത എന്നു പറയുന്നത്.

''മനശ്ശരീരയോസ്താപം പരസ്പര മനുവ്രജേൽ
ആധാരാധേയഭാവേന തപ്താജ്യ ഘടയോരിവ ''

മനസ്സിനോ ശരീരത്തിനോ ഉണ്ടാകുന്ന ചൂട് പരസ്പരം പകരുന്നതാണ്. കുടമോ കുടത്തിലിരിക്കുന്ന നെയ്യോ ചൂടു പിടിച്ചാൽ ആധാരാധേയഭാവംകൊണ്ട് ചൂട് അങ്ങോട്ടും ഇങ്ങോട്ടും പകരുന്നതുപോലെ മനസ്സിന്നുണ്ടാകുന്ന സന്തോഷസന്താപങ്ങൾ മുഖത്തു ഉടനെ പ്രകാശിക്കുകയും ശരീരം മിനുസമുള്ളതോ നാശമുള്ളതോ ആയിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്രാണായാമവും പ്രത്യാഹാരവും (വൈകാരികമായ അടക്കം) സാമാന്യമായി സ്വാധീനമുണ്ടായിരുന്നാൽ പഥ്യാഹാരം കുറഞ്ഞാലും നൂറുവയസ്സിനുമേൽ ജീവിച്ചിരിക്കാൻ കഴിയും. പ്രാണായാമത്താൽ പ്രാണശക്തി വർദ്ധിക്കുന്നതിനാൽ ജീവകോശം ബലമുള്ളതായിത്തീർന്നു സൂക്ഷ്മാവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനത്താലുണ്ടാകുന്ന പോരായ്മകൾ ഉടനടൻ പരിഹരിക്കുന്നതിനാലും, പ്രത്യാഹാരത്താൽ ശാരീരികമായും മാനസികമായും ബലക്ഷയം സംഭവിക്കാതിരിക്കുന്നതിനാലും യുവത്വം ഏറെക്കുറെ ദീർഘിച്ചു നിൽക്കുന്നു. അനിഷ്ടകരങ്ങളായ മരുന്നും അതിനുള്ള പഥ്യവും ആചരിച്ച് പിടച്ചുപിടച്ചു അല്പാല്പമായി മരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനെക്കാൾ എത്രയോ ഭേദം യാതൊരു മരുന്നും അതിനുള്ള ചെലവും പഥ്യവും കൂടാതെ സൌഖ്യമായി ജീവിച്ച് ഖേദം കൂടാതെ അതിനുള്ള അവസരത്തിൽ മരണത്തെ സ്വാഗതം ചെയ്യാനുതകുന്ന യോഗവഴിയുടെ അഭ്യാസം. അതിൻെറ പ്രാരംഭാഭ്യാസം—ഏതു തരക്കാർക്കും സ്ത്രീപുരുഷഭേദമെന്യേ ചെയ്യാവുന്നതും ചെയ്യേണ്ടതുമാണ് കൂടുതൽ താല്പര്യമുള്ളവർക്ക് ശാരീരികമായും മാനസികമായുമുള്ള നിയന്ത്രണം മുതൽ സ്ഥൂലവും സൂക്ഷ്മവുമായ പ്രകൃതിയെ മുഴുവൻ സ്വേച്ഛപോലെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയും.

മാത്രവുമല്ല മരണത്തെപ്പോലും ജയിച്ച് പ്രകൃതിക്കധിഷ്ഠാതാവും, സർവ്വാതീതവുമായ ചൈതന്യത്തിൽ വിലയം പ്രാപിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവുണ്ടാവുകയുംചെയ്യും. അങ്ങനെയുള്ള അപ്രമേയപ്രഭാവം യോഗവിദ്യക്കുണ്ട്.

അദ്ധ്യായം രണ്ട്

ശ്വാസോച്ഛ്വാസം

ജീവികളുടെ ജീവൻെറ സ്ഥൂലമായ ബാഹ്യപ്രകടനമാണ് ശ്വാസോച്ഛ്വാസം. ശ്വാസോച്ഛ്വാസം കൂടാതെ യാതൊരു ജീവനും നിലനിൽക്കുന്നതല്ല. ശ്വാസോച്ഛ്വാസം മുഖേന പ്രാണദാനം സദാ സംഭവിക്കുന്നതിനാലാണ് ജീവൻ നിലനിൽക്കുന്നത്. സാമാന്യം ആരോഗ്യമുണ്ടായിരുന്നാൽ നാലു സെക്കൻെറിനു ഒരു തവണ വീതം ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അറുപതു സെക്കൻെറുള്ള ഒരു മിനിട്ടിൽ പതിനഞ്ചു തവണ അജ്ഞാതവൃത്തിയായി ജീവൻെറ ആവശ്യാനുസരണം ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നടക്കുന്നു. അറുപതു മിനിട്ടുള്ള ഒരു മണിക്കൂറിൽ തൊള്ളായിരമായി തീരുന്നു. (15 × 60=900) ഇരുപത്തിനാലു മണിക്കൂറുള്ള ഒരു ദിവസത്തിൽ (900 × 24=21600) ഇരുപത്തിഒരായിരത്തി അറുനൂറുപ്രാവശ്യം ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നമ്മുടെ അറിവും സമ്മതവും കൂടാതെ എങ്ങനേയോ അങ്ങുനടക്കുന്നു. ഒരു മിനിട്ടിൽ പതിനഞ്ചു തവണ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നടക്കേണ്ടതാണെങ്കിലും ശരീര പ്രകൃതവും, ശ്വാസകോശത്തിൻെറ വികാസക്കുറവും, അനാരോഗ്യവും ഹേതുവായി 16-ം 17-ം, 18-ം തവണ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നടത്തുന്നവരുണ്ട് അതിലും കൂടുതലായാൽ പ്രത്യക്ഷത്തിൽ രോഗ ലക്ഷണം

അനുഭവത്തിൽ വരുന്നു. വേണ്ട പ്രായത്തിൽ ശാരീരികമായ ലാഘവത്വമുണ്ടായിരുന്നാൽ ശ്വാസകോശത്തിനു് അതിന്റെ വികാസം സിദ്ധിക്കുകയും തന്മൂലം ശ്വാസത്തിന്റെ ദൈർഘ്യം കൂടുകയും തവണ കുറയുകയും, ശ്വാസകോശത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിനു സാവകാശം കിട്ടുകയും, അതിനാൽ ആയുസ്സു ദീർഘിക്കുകയും ചെയ്യും.

ഓരോ പ്രവൃത്തി കാരണം പ്രാണശക്തി–ജീവശക്തി–ഏറെക്കുറെ നഷ്ടപ്പെടുന്നു. (അതൊരു നഷ്ടമാണെന്നു് അറിയുന്നവരോ, അറിഞ്ഞാൽത്തന്നെ അതു നികത്തുന്നവരോ തുലോം കുറവായിട്ടാണു് ഇരിക്കുന്നതു്) ശരീരത്തിനു താങ്ങാനുള്ള കഴിവിൽ കൂടുതലാകുമ്പോൾ ജീവകോശത്തിന്റെ രോഗ നിരോധനശക്തി ക്ഷയിക്കുന്നതിനാലാണു് ക്ഷീണഭാവം തോന്നി പെട്ടെന്നു രോഗം പ്രത്യക്ഷമാകുന്നതു്. രോഗം വരുന്നതും പോകുന്നതും അജ്ഞാതവൃത്തിയാണു്. ഏതുരോഗവും ശരീരത്തെ ബാധിച്ചാൽ അതിനോടു് മല്ലിടുന്നതു പ്രാണശക്തിയാണു്. പ്രാണൻ ജീവൻ–നമ്മിൽ നിലനില്ക്കുന്നതു് ആഹാരത്തെ ആശ്രയിച്ചാകുന്നു. ആഹാരത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കേണ്ട പോഷകാംശം—ഔഷധഗുണം—കുറയുമ്പോൾ ആ കുറവു കാരണം ജീവശക്തി ബലഹീനമായിത്തീരുകയും രോഗം വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. രോഗ ലക്ഷണംകൊണ്ടു് ഇന്ന ഭൂതാംശത്തിന്റെ കുറവാണെന്നു വൈദ്യശാസ്ത്രദൃഷ്ട്യാ കാണുകയും അതേ ഭൂതാംശം കൂടുതൽ അടങ്ങിയ ഔഷധം സേവിക്കുമ്പോൾ ജീവശക്തി വർദ്ധിക്കയും രോഗം മാറുകയും ചെയ്യുന്നു. ജീവശക്തി ക്ഷയോന്മുഖമായി തിരിഞ്ഞു പോയാൽ ആരുവിചാരിച്ചാലും എന്തുകൊടുത്താലും വിജയിക്കുന്നതല്ല.

പാശ്ചാത്യരുടെ കണക്കു പ്രകാരം ഒന്നരസെക്കന്റു സമയംകൊണ്ടു് ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കു എടുക്കുകയും, രണ്ടരസെക്കന്റു സമയംകൊണ്ടു് ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുകയും ചെയ്യുന്നു അതിൽ അവർ വായുവിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള വിഭാഗങ്ങളെ അളന്നു തിട്ടപ്പെടുത്തി ഇനംതിരിച്ചു പറയുന്നതു് ഇങ്ങനെയാണു് ഒരു തവണ ശ്വസിക്കുന്ന വായു

വിൽ 21 ശതമാനം(21%)ആക്സിജനും, 78 ശതമാനം(78%) നൈട്രജനും ബാക്കി കാർബൺ ആക്സൈഡുമാണ്. നിഃശ്വസിക്കുമ്പോഴും-പുറത്തേക്കു വിടുമ്പോഴും-പതിനഞ്ചു ശതമാനം ആക്സിജൻ പുറത്തേക്കു പോവുകയും ബാക്കി ആറു ശതമാനം ശരീരാംശമായി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു.

(സകലത്തിനും—പരമാണുവിനും—ചലനശക്തിയെ പ്രദാനം ചെയ്തു ജീവനെ നിലനിറുത്തി ചൈതന്യവാനാക്കുന്ന പ്രാണശക്തിയെക്കുറിച്ചൊന്നും തന്നെ തുറന്നു പറയുവാനുള്ള പാരമ്പര്യം അവർക്കു് ഇല്ലെന്നു തോന്നുന്നു.) നമ്മെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം സർവ്വപ്രധാനം പ്രാണശക്തിക്കാണല്ലോ! "പ്രാണസ്യേദംവശേ സർവ്വം" ജഗദ്വ്യാപാരങ്ങൾ മുഴുവനും പ്രാണന്റെ പിടിയിലൊതുങ്ങുന്നു. ചേതനാചേതനങ്ങളായ സകലത്തിന്റേയും അകത്തും പുറത്തും തിങ്ങിനിറഞ്ഞു് വ്യാപരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ശക്തിവിശേഷമാണ് പ്രാണൻ. (അതിനെ ദൈവശക്തിയെന്നും, ബ്രഹ്മമെന്നും പറയുന്നു. നിർഗ്ഗുണസ്വരൂപനായതിനാൽ ബോധചൈതന്യമുള്ളതല്ലെന്നും അതിനാൽ ഇച്ഛാശക്തിയുള്ളതല്ലെന്നുമാണ് വയ്പ്പ് ബോധോപാധിയായ മനസ്സിന്റെ ആഗ്രഹത്തിനു് പ്രാണശക്തി—ദൈവശക്തി—വിധേയമാകുന്നു.) അതേ പ്രാണന്റെ ഭാവാന്തരമായ ഒരു സ്ഫുലിംഗമാണ് ജീവൻ. ആ ജീവനാകുന്ന സ്ഫുലിംഗം അണയാതിരിക്കുന്നതിനാണ്, പ്രാണനാകുന്ന തൈലധാര—ശ്വാസോച്ഛ്വാസം—അനിവാര്യമായി തീരുന്നതു്. പ്രാണൻ വായുവിനോടു ചേർന്നു് ജീവകോശത്തിലേക്കു്—ശ്വാസകോശത്തിലേക്കു്—ആകർഷിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് ചലനമുണ്ടാകുന്നതും അതൊരു നിയതതാളത്തിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതും. ചലനതാളം പിഴച്ചാൽ—ജീവനു ശരീരം വാസയോഗ്യമല്ലാതായാൽ—എത്ര ആക്സിജനോ, ചൂടാറാത്ത രക്തമോ ചെലുത്തിയാലും പ്രയോജനപ്പെടുന്നതല്ല. പ്രാണന്റെ ഭാവാന്തരമായ ജീവൻ തിരിയെ പ്രാണനിൽ ചേരുന്നു പ്രാണൻ ഉണ്ടായതല്ലാത്തതിനാൽ അതു നാശമുള്ളതുമല്ലല്ലോ! (ജീവനിൽ അതിന്റെ ഉപാധികളെല്ലാം ചേർക്കാൻ—ലയിപ്പിക്കാൻ—കഴിഞ്ഞാൽ ആത്മാനുഭൂതിയുണ്ടായിത്തീരും—മനസ്സുകൊണ്ടു മനസ്സിനേയും, സങ്കല്പംകൊണ്ടു്

സങ്കല്പത്തേയും ഛേദിച്ച് അതായതു അന്തർമുഖസങ്കല്പം കൊണ്ടു് ബഹിർമുഖസങ്കല്പത്തേയും, വിവേകത്താൽ ശാന്തപ്പെട്ട തണുത്ത മനസ്സുകൊണ്ടു് ചിന്താസ്വപ്നമായ അജ്ഞാനത്തേയും നീക്കി തന്നിൽ ലയിച്ചു ചേരണം. ജീവന്റെ പ്രവൎത്തനോപാധികളാണു ഇന്ദ്രിയങ്ങളും അന്തഃകരണവും.)

ജീവശക്തി ഏതെല്ലാം വഴി നഷ്ടപ്പെടുന്നു?

1. കായികാധ്വാനത്തിൽ ഇരുപതുശതമാനം പ്രാണൻ–ആക്സിജൻ–ഊർജ്ജം–പുറത്തുതള്ളുകയും പത്തു ശതമാനം ഉൾക്കൊള്ളുകയും, പത്തു ശതമാനം നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. (വിശ്രമാവസരത്തിൽ അഞ്ചാറുശതമാനം സംഭരിക്കുന്നു.)

2. ഒരാൾ പ്രസംഗിക്കുമ്പോൾ പന്ത്രണ്ടു് ശതമാനം പ്രാണൻ —ഊർജ്ജം— പുറത്തുതള്ളുകയും എട്ടുശതമാനം തിരിയെ എടുക്കുകയും, നാലുശതമാനം നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

3. മത്സര ഓട്ടത്തിൽ അൻപത്തിനാലു ശതമാനം പ്രാണശക്തി പുറത്തേക്കു തള്ളിപ്പോകുന്നു. തിരിയെ ഇരുപത്തിഏഴു ശതമാനമേ അകത്തേക്കു എടുക്കാൻ പററുന്നുള്ളു. ബാക്കി നഷ്ടപ്പെടുന്നു. (ചിലർ ബോധം നശിച്ചു് വീണു പോകുന്നു. അതുകഴിഞ്ഞുള്ള വിശ്രമാവസരത്തിൽ ആർത്തിയോടെ എടുത്താലും പത്തുപന്ത്രണ്ടു ശതമാനത്തോളമേ മുതൽ കൂട്ടുന്നുള്ളു)

4. സംഗീതത്തിൽ നാല്പത്തിആറു ശതമാനം പുറത്തേക്കു് ഒഴുകുന്നു. തിരിയെ ഇരുപത്തിമൂന്നു ശതമാനം മാത്രമേ അകത്തേക്കു പററുന്നുള്ളു. (ഇടക്കിടക്കു് വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടി വരുന്നുണ്ടല്ലോ അതോടെ കുറെ ഊർജ്ജവും സംഭരിക്കപ്പെടുന്നു

5 സംഭോഗവേളയിൽ അറുപത്തിനാലു ശതമാനം ജീവോർജ്ജം പുറത്തേക്കു് തള്ളുന്നു അതിൽ ഇരുപത്തിനാലു ശതമാനം മാത്രമാണ് തിരിയെ അകത്തേക്കു പററുന്നതു് [illegible] വീര്യത്തോടൊപ്പം) നാല്പതു ശതമാനം ഒരേ അടിയിൽ നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകുന്നു. (അതു കഴി

ഞ്ഞു് അറിവുള്ളവരും കഴിവുള്ളവരും ക്ഷീരപാനവും മററും നടത്താറുണ്ടു്. ജീവശക്തികോശത്തിലെ അമിതമായ പ്രാണശക്തി നാശം നികത്താൻ കഴിയാതെ ആരോഗ്യത്തെ തകർത്തു കളയുകയാണെന്നുള്ള ഓർമ്മയുണ്ടായിരുന്നാൽ നന്നു്. വേണ്ട തരത്തിലുള്ള ശ്വാസ പരിശീലനവും മററും കൊണ്ടു് ഇത്തരം നഷ്ടത്തെ ഏറെക്കുറെ പരിഹരിക്കാവുന്നതാണു്.)

ശ്വാസോച്ഛ്വാസം കുറച്ചെങ്കിലും നടക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതിന്നനുസരിച്ചുള്ള ചലനവും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതിനാൽ ഏതു ജീവിക്കും ജീവനുണ്ടെന്നുള്ളതു് ഏവർക്കും അറിവുള്ളതാണു് ജീവികളുടെ ജീവിതം പ്രാണനെ ഗ്രസിച്ചുകൊണ്ടു തുടങ്ങുന്നു അതുമുതൽ ചലനവും ആരംഭിക്കുന്നു. ജീവിതം അവസാനിക്കുമ്പോഴും—പ്രാണസഞ്ചാരത്തിനു് ശരീരം യോഗ്യമല്ലാതാകുമ്പോഴും—പ്രാണൻ–ജീവൻ–പുറത്തു കടക്കുന്നു. അതോടെ സകല ചലനങ്ങളും അവസാനിച്ചു് ചൈതന്യം പൊലിഞ്ഞു് ജഡമായിത്തീരുന്നു. ആ ശ്വാസമാകുന്ന ജീവനുള്ള പട്ടുനൂൽ വഴി–മനസ്സാകുന്ന ഇച്ഛാശക്തി വഴി—പ്രാണനെ കുറച്ചെങ്കിലും അറിഞ്ഞു് പരിചയപ്പെടുന്നതിനും, ഒരുതരത്തിൽ മെരുക്കി എടുക്കുന്നതിനും, യുക്തിയുക്തമാക്കിത്തീർക്കുന്നതിനും ഉള്ള ഏക വഴി മഹാത്ഭുത സിദ്ധികൾക്കിരിപ്പിടമായിരിക്കുന്ന പ്രാണായാമം മാത്രമാണു്. ഇതിന്നു അജ്ഞാതവൃത്തിയായി നടക്കുന്ന ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തെ ആദ്യമായി ജ്ഞാതവൃത്തിയായിത്തീർക്കുന്നു.

അജ്ഞാതവൃത്തിയായി നടക്കുന്ന ശ്വാസോച്ഛ്വാസക്രമം ഒന്നര (1.5) സെക്കൻറുകൊണ്ടു് അകത്തേക്കു എടുക്കുകയും രണ്ടര (2.5) സെക്കൻറു കൊണ്ടു് പുറത്തേക്കു് വിടുകയും ചെയ്യുന്നു അതു് ജ്ഞാതവൃത്തിയാക്കി ശാസ്ത്രീയതരത്തിലാക്കുമ്പോഴും രണ്ടു സെക്കൻറുകൊണ്ടു് ശ്വസിക്കുകയും, നാലു സെക്കൻറുകൊണ്ടു് നിഃശ്വസിക്കുകയും വേണമെന്നേയുള്ളു, സാമാന്യം ശ്വാസകോശം നിറയത്തക്കവണ്ണം അല്പം ദീർഘമായി നാലു (4) സെക്കൻറുകൊണ്ടു് ശ്വസിക്കുകയും, അതിനെക്കാൾ ദീർഘമായി എട്ടു (8) സെക്കൻറു (ഇരട്ടി സമയം) കൊണ്ടു് നിശ്വസിക്കുകയും വേണം. ഇത്ര

പ്രയാസമുള്ളതോ അപകടകാരിയോ അല്ല. എന്നാൽ ആദായമോ വളരെ കൂടുതലും. (പാശ്ചാത്യരുടെ കണക്കും പ്രകാരം ഒന്നര സെക്കൻറുകൊണ്ടു നാം അറിയാതെ നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ കടക്കുന്ന വായുവിൽ നിന്നും ആറു ശതമാനം ആക്സിജൻ ശരീരാംശമായിത്തീരുന്നു. നാലു സെക്കൻറുള്ള പൂർണ്ണശ്വാസത്തിൽനിന്നു. പതിനാറു (16) ശതമാനം ആക്സിജൻ അപ്പോഴാം ശരീരാംശമായി ചേരും. അഥവാ ജീവകോശത്തിന് അത്രയും കൂടുതൽ ശക്തിയുണ്ടായിത്തീരുന്നു.)

പ്രാണനെ കാണാനോ, കാണിക്കാനോ ആരാലും സാദ്ധ്യമല്ലാതാണിരിക്കുന്നതു്. അതെങ്ങിനെ ആവിർഭവിച്ചെന്നോ, എങ്ങോട്ടാണു് ഗമിക്കുന്നതെന്നോ തീർത്തു പറയാൻ തൽക്കാലം സാദ്ധ്യമല്ല. വിടന്ന സ്ഥാനത്തേക്കു തന്നെ അന്ത്യവും എത്തിച്ചേരേണ്ടതാണു് ആ മഹാചൈതന്യശക്തി നമ്മിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നിടത്തോളം അതിനോടു് അടുക്കുന്നതും, അതിനെ സ്വാധീനപ്പെടുത്തേണ്ടതും ഭയഭക്തിസമേതമായിരിക്കേണ്ടതാണെന്നു സിദ്ധിക്കുന്നു. അതിൻേറതായ ധാരണയോടുകൂടിയുള്ള ധ്യാനം കഴിഞ്ഞിട്ടായിരിക്കുന്നതു് ഏതു പ്രകാരത്തിലും നന്മ വരുത്തുക തന്നെ ചെയ്യും.

> ''ത്രിരുന്നതം സ്ഥാപ്യ സമം ശരീരം
> ഹൃദീന്ദ്രിയാണി മനസാ നിവേശ്യ
> ബ്രഹ്മോഡുപേന പ്രതരേത വിദ്വാൻ
> സ്രോതാംസി സർവ്വാണി ഭയാവഹാനി''

ഉരസ്സും, ശിരസ്സും, കണ്ഠവും സമമാക്കി നിവർന്നിരുന്ന് (പത്മാസനം) മനസ്സോടൊപ്പം ഇന്ദ്രിയങ്ങളേയും ഒതുക്കി നിറുത്തി ബ്രഹ്മമാകുന്ന പൊങ്ങുതടിയുടെ സഹായത്താൽ (പ്രണവം ജപിച്ച്) വിദ്വാനായവൻ ഭയങ്കരങ്ങളായ സർവ്വ (സംസാര) പ്രവാഹങ്ങളേയും തരണം ചെയ്യുന്നു.

ധ്യാനത്തിനുള്ള അതേ ആസനത്തിലിരുന്നു തന്നെ (പത്മാസനത്തിൽ) ശ്വാസപരിശീലനം നടത്തേണ്ടതാണ് (ധാരണം, അഥവാ ധ്യാനം, തുടങ്ങുന്ന ശ്വാസപരിശീലനവും; ഇതിന്റെയെല്ലാം മൂല തത്വം ഒന്നുതന്നെയാണ്) പ്രാരംഭത്തിൽ മൂന്നോ അഞ്ചോ, ഏഴോ ആകാം

(അതിലും കൂടുതലായാൽ അതൊരു ചടങ്ങു മാത്രമായി തീർന്നുപോകും) മുൻ വിവരിച്ച കണക്കു പ്രകാരം അതായതു ശ്വസിക്കുന്നതു് രണ്ടു സെക്കൻറാണെങ്കിൽ നിഃശ്വാസത്തിനു നാലു സെക്കൻറായിരിക്കണം. മൂന്നു സെക്കൻറു എടുത്താൽ നിഃശ്വസിക്കുന്നതിനു ആറു സെക്കൻറു വേണം. (ഇരട്ടി സമയം) പ്രാരംഭത്തിൽ കണക്കു് ഏറിയും കുറഞ്ഞും വരാം. പരിശീലനം ഉറച്ചാലേ മാത്ര ഉറച്ചു കിട്ടുകയുള്ളു. (കുറച്ചുകൂടി പോയതുകൊണ്ടോ ഇതിൽ യാതൊരു ദോഷവും വരുന്നതല്ല.) ശ്വാസം എടുക്കുന്നതും വിടുന്നതും ഒരേ ക്രമത്തിലായിരിക്കണം. കൂടാതെ ശ്വാസം എടുക്കുമ്പോഴും, വിടുമ്പോഴും ശരീരത്തിനു കോട്ടമോ, ചലനമോ, മുഖത്തു ഭാവവ്യത്യാസമോ ഉണ്ടാവരുതു്. നിഃശ്വസിച്ചു തുടങ്ങുന്നതു മുതൽ അവസാനിക്കുന്നതു വരെ ഉദരം (നാഭിക്കു മുകളിലും താഴേയും നാഭി ഉൾപ്പെടെ) അകത്തേക്കു ഒരേക്രമത്തിൽ കുഴിവുള്ളതു പോലെ ഒട്ടിക്കേണ്ടതാണു് ഉച്ഛ്വാസം ക്രമീകരിക്കുന്നതിനും, കൂടുതൽ മലിനവായു പുറത്തു പോകുന്നതിനും ഉദര ലാഘവത്തിനും ഇതു് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണു്.) ആഴ്ചതോറും ഒന്നോ രണ്ടോ എണ്ണം കൂട്ടിയാൽ മതിയാകും. 2-4, 3-6 എന്നുള്ള പരിശീലനം തീരെ ലഘുവായിത്തീരുമ്പോൾ 4-8, 6-12, 8-16, 10-20 എന്നീ ക്രമത്തിലേ കൂട്ടാവൂ.

(യൌവനാരംഭമാണു്— ശരീരത്തിൻെറ വളർച്ച അവസാനിക്കുന്നതിനു മുമ്പാണു്— ആസന പരിശീലനത്തിനും പ്രാണായാമാഭ്യാസത്തിനും പറ്റിയ കാലം. പ്രായം ഏറിയവർക്കും—വൃദ്ധന്മാർക്കും- വിനാശബുദ്ധികാരണമായ അത്യാഗ്രഹങ്ങളെ —മടിയെ— ദൂരെ തള്ളിമാററി തൻെറ കഴിവിനെ മുൻനിറുത്തി സാമാന്യമായി അഭ്യസിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ വലിയ പരാശ്രയം കൂടാതെ—മററുള്ളവരെ കൂടുതൽ അലോസരപ്പെടുത്താതെ—ഒരുതരം സമാധാനത്തോടെ ജീവിക്കാൻ കഴിയും. മരണം വരെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസവും, അംഗചലനവും സദാ നടന്നുകൊണ്ടാണിരിക്കുന്നതു് അതു വേണ്ടതരത്തിൽ—ശാസ്ത്രീയമായ രീതിയിൽ ജ്ഞാതപ്രവൃത്തിയാക്കി—നിത്യകർമ്മങ്ങളിൽ ഒരിനമായി കരുതി, പ്രാരംഭ

ത്തിൽ അഞ്ചു മിനിട്ടിനുള്ള സമയത്തിൽ തുടങ്ങി ക്രമേണ ഇരുപതു്, ഇരുപത്തിഅഞ്ചു മിനിട്ടു വരെ ദീർഘിപ്പിച്ചാൽ അതു തനിക്കും, മററുള്ളവർക്കും ഒരുപകാരവും മാതൃകയും ആയിത്തീരുന്നു. കൂടാതെ അതു ശരീരത്തിനു് കൂടുതൽ ബലത്തിനും, മനസ്സിനു് പുതിയ ഉണർവിനും അതു നിമിത്തം കൂടുതൽ വിശ്വാസത്തിനും കാരണമാകും. സ്വയം അറിയാതെ കിട്ടിക്കൊണ്ടിരുന്ന പ്രാണശക്തി രണ്ടു മൂന്നിരട്ടി ഏതാനും സമയം തന്നിൽ സംഭരിക്കപ്പെടുന്നുമുണ്ടു്.)

ഇക്കിൾ, കാസം-ചുമ-ചെവിക്കും, തലയ്ക്കും, കണ്ണിനും മററും ഉണ്ടാകുന്ന സാധാരണ വേദന ഇവയെല്ലാം പ്രാണകോപംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നവയാണു്.

> ''ഹിക്കാ ശ്വാസശ്ച കാസശ്ച ശിരഃ കർണ്ണാക്ഷി വേദനാഃ
> ഭവന്തി വിവിധാരോഗാഃ പവനസ്യ പ്രകോപതഃ''

(ശ്വാസപരിശീലനവും, യോഗാസനാനുഷ്ഠാനവുംകൊണ്ടു് സൂക്ഷ്മ സ്ഥൂല ശരീരങ്ങൾ മുറുക്കമുണ്ടാകാതെ ലാഘവത്തോടുകൂടിയതായിരിക്കുന്നതിനാൽ ശരീരാന്തർഭാഗത്തുള്ള അന്തഃസ്രാവ പിണ്ഡങ്ങൾ (glands) ആവശ്യാനുസരണം അവയുടെ രാസ രസങ്ങളെ സംഭരിപ്പാനും വിസർജ്ജിക്കാനും ശക്തിയുള്ളതായി ത്തീരുന്നു. ആരോഗ്യത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പ് അവയുടെ വിസജ്ജനശക്തിയെ ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നതു്.)

> ''യുവാ വൃദ്ധോഽതിവൃദ്ധോവാ വ്യാധിതോ ദുർബലോഽപിവാ
> അഭ്യാസാൽ സിദ്ധി മാപ്നോതി സർവ്വയോഗേഷ്വതന്ദ്രിതഃ''

ചെറുപ്പക്കാരനോ, വയസ്സനോ, അതിവൃദ്ധനോ, രോഗിയോ, ദുർബലനോ ആരുതന്നെ ആയിരുന്നാലും മടികൂടാതെ അഭ്യസിക്കുന്നതായാൽ സവ്വൈശ്വര്യവും അനുഭവിക്കുന്നതിനിടയായിത്തീരും.

> യഥാ സിംഹോ ഗജോ വ്യാഘ്രോ ഭവേദ്വശ്യഃ ശനൈഃ ശനൈഃ
> തഥൈവ സേവിതോ വായുരന്യഥാ ഹന്തി സാധകം''

യാതൊരു പ്രകാരം സിംഹവും, ആനയും, കടുവയും പതുക്കെപ്പതുക്കെ പഴക്കിയാൽ അവ പരിചയപ്പെടുന്നു; അതേപ്രകാരം തന്നെ വായുവിനേയും സാധനത്തിൽ

വശമാക്കണം. അല്ലാതെ ബലാൽക്കാരേണ സ്വാധീനമാക്കുവാൻ മുതിർന്നാൽ അതു സാധകനെ (കൊല്ലാതെ) കൊല്ലും.

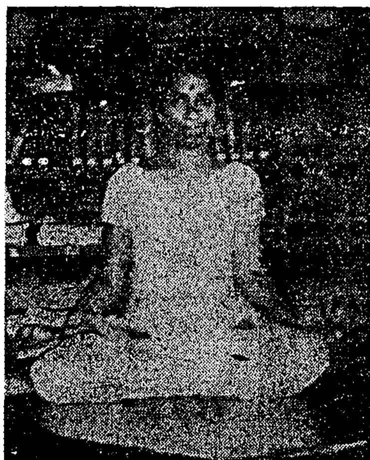
''പ്രാണായാമേന യുക്തേന സർവ്വരോഗ ക്ഷയോ ഭവേൽ
അയുക്താഭ്യാസയോഗേന സർവ്വരോഗ സമുത്ഭവഃ''

യുക്തമായ പ്രാണായാമാദികളാൽ സർവ്വരോഗങ്ങളേയും മാററാൻ സാധിക്കും. അയുക്തമായ അഭ്യാസത്താൽ അതിൽനിന്നുതന്നെ പല രോഗങ്ങളും വന്നുഭവിക്കയും ചെയ്യും.

അദ്ധ്യായം മൂന്ന്

യോഗാസനങ്ങൾ

1. പത്മാസനം

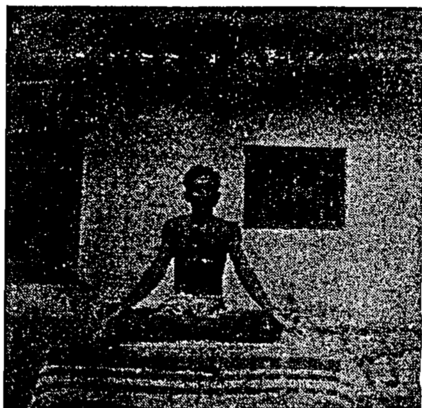


സുഖമായിട്ടിരുന്നു വലതുപാദം ഇടത്തു തുടയുടെ മുകളിലും ഇടത്തുപാദം വലത്തു തുടയുടെ മുകളിലും കയററിവയ്ക്കുക. (വലത്തുപാദം ഇടത്തു തുടയുടെ മുകളിൽ വച്ചശേഷം വലത്തു കൈകൊണ്ട് ഇടത്തു കാൽ പെരുവിരലിനെ പിടിച്ചു പൊക്കി, ഇടത്തു കൈകൊണ്ട് ഉപ്പൂററിയെ (മടമ്പ്) താങ്ങിപ്പൊക്കി വലത്തു തുടയുടെ മുകളിൽ വയ്ക്കാവുന്നതാണ്.) ഉപ്പൂററികൾ ക്രമത്തിൽ അടിവയററിൽ മുട്ടിവരും. ഇടത്തുമുട്ടും തറയിൽ പതിഞ്ഞുവരും. (ഇടമുട്ടു [illegible] ഞതില്ലെന്നുവരാം. പരിശീലനംകൊണ്ട് [illegible]

ലഘുവായിത്തീരുമ്പോൾ ശരിയാകും.) നട്ടെല്ല് അശേഷം വളവില്ലാതെ ഭുജാസ്ഥികൾ ഒരേ നിരപ്പിൽ നിറുത്തിയാതൊരു കോട്ടവും വാട്ടവും കൂടാതെ മുന്നോട്ടു നോക്കിയിരിക്കണം. (അടിയിൽ ഇരിക്കുന്ന കാൽ മുകളിൽ വച്ചു ശീലിക്കണം.) കൈകൾ മലർത്തി മുട്ടുകൾ വളയാതെ കാൽ മുട്ടുകളിൽ വയ്ക്കണം. ചൂണ്ടുവിരൽ വളച്ചു പെരുവിരലിൽ മുട്ടിച്ചും മററു മൂന്നു വിരലുകൾ നിവർന്നുമായിരിക്കണം. (ഇങ്ങനെ വക്കുന്നതിനെ ജ്ഞാനമുദ്രയെന്നും, ചിന്മുദ്രയെന്നും പറയാറുണ്ട്.) വിരലുകളുടെ പൊരുൾ: ചെറുവിരൽ ഗുരു(ഇഷ്ടദേവത) മോതിരവിരൽ വിദ്യാ(ജ്ഞാനം) നടുവിരൽ ശക്തി (ആരോഗ്യം) ചൂണ്ടുവിരൽ ശരീരം; പെരുവിരൽ മനസ്സ്; ഇതുതന്നെ ശുദ്ധ ആത്മീയ ഭാവനയിലാവുമ്പോൾ യഥാക്രമം മണ്ണ്, പെണ്ണ്, പൊന്ന് ഇവയെ ത്യാജ്യകോടിയിൽ തള്ളി ജീവാത്മാപരമാത്മാക്കളുടെ ഐക്യത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.) ധ്യാനത്തിനും പ്രാണായാമത്തിനും പത്മാസനം പോലെ സുഖപ്രദമായ മററൊരാസനവും ഇല്ല.

2. സ്വസ്തികാസനം

''ജാനൂർവോരന്തരേ സമ്യക് കൃത്വാ പാദതലേ ഉഭേ
ഋജുകായഃ സമാസീനഃ സ്വസ്തികം തത് പ്രചക്ഷതേ'

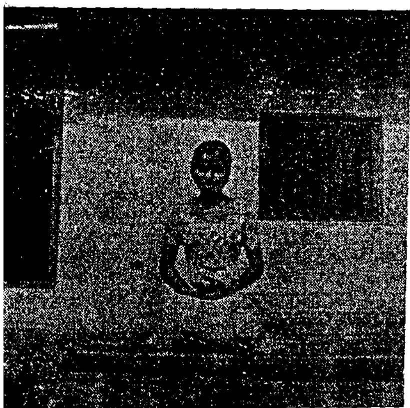


കാലിന്റെ പാദങ്ങൾ രണ്ടും മുഴംകാലുകളുടേയും തുടകളുടേയും മദ്ധ്യത്തിൽ നല്ലവണ്ണം ചേർത്തു നിവർന്ന് നേരെ നോക്കി ചലനമില്ലാതിരിക്കണം. (കൈകൾ മററു പത്മാസനത്തിലെന്നു പോലെ.)



3. വീരാസനം

വലതുകാൽ ഉപ്പൂറ്റി (മടമ്പ്) ഇടതു പൃഷ്ഠത്തിൽ മുട്ടിച്ചു വക്കുക. ഇടതുകാൽ വലതുകാലിനു മുകളിലായി വലതു പൃഷ്ഠത്തിൽ ഉപ്പൂറ്റി മുട്ടിച്ചു വയ്ക്കണം. മുട്ടുകൾ ഒന്നിനു നേരെ മുകളിൽ മറ്റേതു് (അടിയിലിരിക്കുന്നതിനു നേരേ) വരത്തക്കവിധമായിരിക്കണം. കൈവിരലുകൾ കോർത്തു് മുട്ടുകളിൽ പിടിച്ചു നിവർന്നിരിക്കണം. (മൂന്നു ശ്വാസോച്ഛ്വാസ സമയം ഇരുന്നാൽ മതി. അടിയിലിരിക്കുന്ന കാലു് മുകളിലായും ശീലിക്കണം.) പുരാതനകാലത്തു്. എഴുത്തുമേശയായി വീരാസനം–തുട– ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു.



4. വജ്രാസനം

കാൽ മുട്ടുകൾ ചേർത്തു് മുമ്പോട്ടു് തറയിൽ കുത്തുക. പാദത്തിന്റെ പുറം മുതൽ മുട്ടുംകാൽ മുഴുവനും തറയിൽ പതിയണം. പെരുവിരൽ മുട്ടിച്ചു് ഉപ്പൂറ്റികൾ വിടർത്തി കാൽ വെള്ളയിൽ പൃഷ്ഠം കൊള്ളിച്ചു നിവർന്നിരിക്കണം. കൈവിരലു

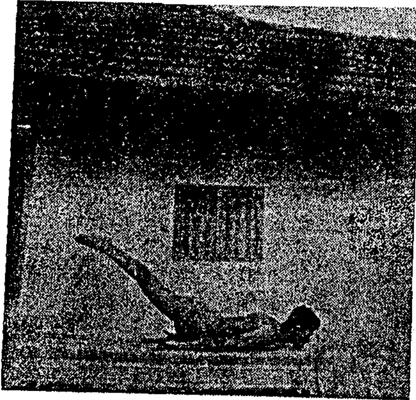
ഉള്ളടക്കം ലഭ്യമല്ല

ഉള്ളടക്കം ലഭ്യമല്ല

ഉള്ളടക്കം ലഭ്യമല്ല

ഉള്ളടക്കം ലഭ്യമല്ല

താഴ്ത്തുക. ഇനി തുടക്കം പോലെ വലതുകാലും, ഇടതു കാലും പൊക്കി നിറുത്തി താഴ്ത്തിയതിനു ശേഷം, രണ്ടു കാലും ചേർത്തു് പൊക്കണം. മൂന്നു പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കണം. (പരിചയ സ്വാധീനം കിട്ടുന്നതിന്നനുസരിച്ചു രണ്ടുകാലും ചേർത്തു് പൊക്കുന്നതു്, പൊങ്ങി, പൊങ്ങി തുടയും അടിവയറു വരെ പൊങ്ങി വരും.)



9. ശുണ്ഡാലാസനം:

കാലുകൾ ഒരടിയിൽ കുറയാത്ത അകലത്തിൽ അകറ്റി നിൽക്കുക. ശ്വസിച്ചുകൊണ്ടു് കൈവെള്ള അക വശമായി തലയ്ക്കുമുകളിലേക്കു നീട്ടി പിറകോട്ടു് കഴുത്തുൾപ്പെടെ ഞെളിയണം. നിഃശ്വസിച്ചു കൊണ്ടു് കുനിഞ്ഞു വരുന്നതോടെ കൈവെള്ളകൾ ചേർത്തു് കാലുകളുടെ മദ്ധ്യേ കൂടി കഴിയുന്നിടത്തോളം പിറകോട്ടു നീട്ടണം. അതേ നിലയിൽ ഒരു തവണ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം കഴിഞ്ഞു ശ്വാസം എടുക്കുന്നതോടെ കൈകൾ മടക്കാതെ സാവകാശത്തിൽ നിവർന്നു



വരുന്നതോടെ കൈകരം വിടത്തി തലക്കമുകളിൽ നീട്ടി ഞെളിയണം. ഉച്ഛ്വസിച്ചു കുനിയുന്നതോടെ കൈ വെള്ള കരം ചേർത്തു് കാലുകളുടെ മദ്ധ്യേക്കൂടി പിറകോട്ടു നീട്ടേണ്ടതുമാണു്. മൂന്നു തവണ ആവർത്തിക്കണം. (അടുത്ത ആഴ്ച ഒരെണ്ണം കൂട്ടുന്നതോടെ കാലിന്റെ അകലവും ക്രമത്തിൽ കൂട്ടി പൃഷ്ഠം തായിൽ പതിയാറാകുന്നതുവരെ കാലുകരം അകററാവുന്നതാണു്.)

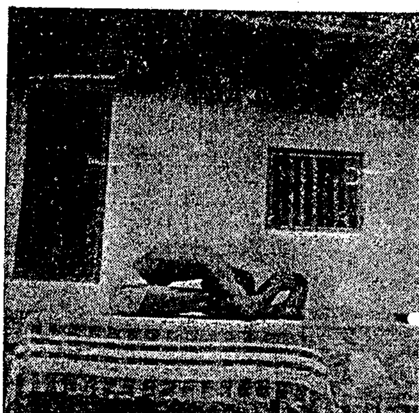
10 യോഗമുദ്ര:

പത്മാസനത്തിൽ ഇരുന്നു് കൈകരം പിറകിൽ പിടിക്കക. (ഇടതു കൈകൊണ്ടു് വലതു കൈയുടെ കുഴയിൽ) ദീർഘമായി ശ്വാസം എടുത്തു് ദീർഘമായി ഉച്ഛ്വസിക്കുന്നതോടെ കുനിഞ്ഞു നെററി കാലിൽ മുട്ടിക്കുക. ശ്വസിച്ചുകൊണ്ടു് നിവന്ന ശേഷം രണ്ടു തവണകൂടി ആവത്തിക്കണം. അതേപ്രകാരം വലത്തേ മുട്ടിൽ മൂന്നു പ്രാവശ്യവും, ഇടത്തേതിൽ മൂന്നു പ്രാവശ്യവും ആവർത്തിക്കണം. മൂന്നാഴ്ചകഴിഞ്ഞു കാലിനു പകരം മൺവശം തറയിൽ മുട്ടിക്കാം. അതേപ്രകാരം വശങ്ങളിലും തറയിൽ മുട്ടിക്കണം.



11 A. പാദഹസ്താസനം:

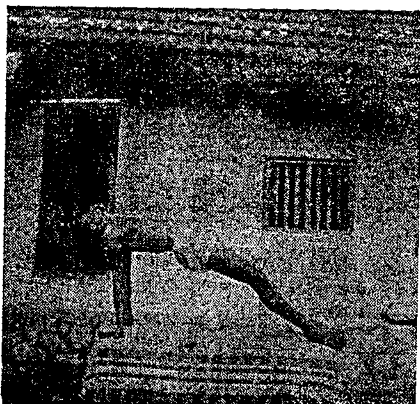
കാലുകരം നീട്ടിയിരിക്കുക. കൈകരം മുട്ടുകളിൽ വച്ചു് അതാതു വശത്തെ പെരുവിരലിനെ പിടിക്കണം. (കാൽമുട്ടുകരം വളയരുതു്.) ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുന്നതോടുകൂടി കുനിഞ്ഞു നെററി മുട്ടുകളിൽ മുട്ടിക്കണം. കുനിയുന്നതോടൊപ്പം കൈമുട്ടുകളും താഴ്ത്തി കാലിന്നിരുവശവും തറയിൽ മുട്ടിക്കുക. ശ്വാസം എടുക്കുന്നതോടെ നിവന്നു



ശേഷം പിടിവിട്ട് പൃഷ്ഠത്തിന്റെ പിന്നിൽ വിരലുകൾ പിറകോട്ടായി കുത്തി ശിരസ്സ് പിന്നിലേക്ക മലർത്തി ഞെളിയണം. അതോടെ പാദങ്ങൾ മുമ്പോട്ട് ചുണ്ടുകയും വേണം. നിവർന്ന ശേഷം പെരുവിരലിൽ പിടിച്ച് നിഃശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് നെററി കാൽമുട്ടുകളിലും കൈമുട്ടുകൾ തറയിലും മുട്ടിക്കുക. ശ്വസിച്ചുകൊണ്ടു നിവർന്ന ശേഷം കൈകൾ പിന്നിൽ കുത്തി കഴുത്ത മലർത്തി പിറകോട്ടു ഞെളിയുകയും പാദം മുമ്പോട്ടു ചുണ്ടുകയും വേണം. (ആവർത്തനം മൂന്നു തവണ)

11 B.

അതിന്നടുത്ത ആഴ്ച (രോഗികളാണെങ്കിൽ രണ്ടാമത്തെ ആഴ്ച— 15-ാം ദിവസം) പെരുവിരലിൽ പിടിച്ചു നിശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് നെറ്റി കാൽമുട്ടിലും കൈമുട്ടുകൾ തറയിലും മുട്ടിച്ചു ശേഷം ശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് നിവർന്ന് കൈകൾ പിന്നിൽ കുത്തി ഞെളിയുന്നതോടൊപ്പം പൃഷ്ഠം തറയിൽനിന്നും കഴിവുള്ളത്ര പോലെ പൊക്കി



ലേക്ക പൊക്കണം. കഴുത്തു് പിന്നിലേക്ക ഞെളിഞ്ഞു വരും. പാദങ്ങരം ചേർത്തു ചൂണ്ടി വിരൽ തറയിൽ മുട്ടി ക്കണം. സാവധാനത്തിൽ യഥാസ്ഥാനത്തിറക്കി, പെരു വിരലിൽ പിടിക്കുന്നതും മററും മുൻചെയ്തതുപോലെ. കൈകരം പിന്നിൽ കുത്തി ഞെളിയുന്നതോടെ പൃഷ്ഠം കഴി വുള്ളതുപോലെ പൊക്കി കഴുത്തു് പിന്നിലേക്ക ഞെളിക്കുക യും, പാദം ചൂണ്ടി വിരൽ തറയിൽ മുട്ടിച്ചശേഷം സാവ ധാനത്തിൽ യഥാസ്ഥാനത്തിറക്കുകയും വേണം (ആവർത്ത നം മൂന്നുതവണ മതി)

11 C.

അതിനടുത്ത ആഴ്ച പൃഷ്ഠം പൊക്കി നിറുത്തിയതിനു ശേഷം വലതുകാൽ തറയിൽ നിന്നും പൊക്കി മുട്ടു വളയ്ക്കാ തെ, ഇടതുകാലിനു മുകളിൽ കൂടി ഇടത്തു വശത്തു തറയിൽ എത്തി വിരൽ കുത്തേണ്ടതും, ശിരസ്സ് വല തു വശം തിരിക്കേണ്ടതുമാണു്. ഒരു നിമി ഷം നിറുത്തിയതിനു ശേഷം, വലതുകാൽ പൊക്കി യഥാസ്ഥാന ത്തുറപ്പിക്കുകയും ശിര സ്സ് നേരെ നിറുത്തുക യും വേണം. ഇനി ഇടതുകാലു പൊക്കി



മുട്ടു വളയാതെ വലതുവശം തറയിൽ എത്തി കുത്തേണ്ടതും കഴുത്തു ഇടതുവശം തിരിക്കേണ്ടതുമാണു്. ഒരു നിമിഷം കഴിഞ്ഞു് ഇടതുകാൽ പൊക്കി യഥാസ്ഥാനത്തുറപ്പിക്കു കയും തല നേരേ നിറുത്തുകയും ചെയ്തശേഷം പൃഷ്ഠം സാവ ധാനത്തിൽ താഴ്ത്തി, കാൽവിരലിൽ പിടിക്കുന്നതും മററും മുൻചെയ്തതു പോലെ. കൂടുതലായി പൃഷ്ഠം പൊക്കി

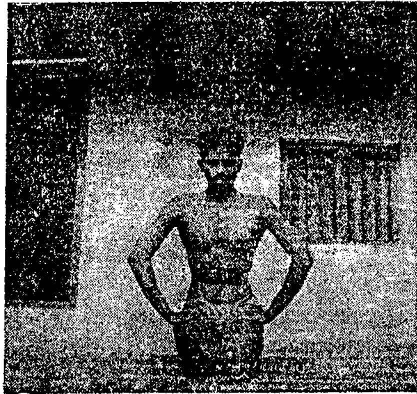
നിറുത്തിയാൽ, വലതുകാൽ പൊക്കി മുട്ട വളയ്ക്കാതെ ഇടതുവശം കുത്തുന്നതോടെ കഴുത്തു വലതുവശം തിരിക്കണം. കാലും തലയും യഥാസ്ഥാനത്തുറപ്പിച്ചു; ഇടതു കാലുപൊക്കി വലതു വശം കുത്തുമ്പോൾ കഴുത്തു ഇടതു വശം തിരിക്കണം എന്നുള്ളതാണു".

(ആവർത്തനവും മൂന്നുമതി.) ആഴ്ച കഴിയുമ്പോൾ ഒന്നു വീതം കൂട്ടി ഏഴെണ്ണംവരെയാകുമ്പോൾ ഏതുതരം രോഗമായിരുന്നാലും (മുൻപിവരിച്ച ആസനങ്ങൾ സാമാന്യമായി പരിചയിച്ചിരിക്കണം) രോഗത്തിന്റെ മുന്നേററം നില്ക്കുന്നതും പിൻമാററം തുടങ്ങുന്നതും പ്രകൃതിയിലേറെ സുഖംകിട്ടുന്നതുമാണു് വസ്ത്രം അലക്കിയാൽ അതിന്റെ മടക്കും ചുളുക്കും തീൻകിട്ടുന്നതിനു് അതിന്റെ മൂലയോടു മൂല വലിച്ചു നീട്ടാറുണ്ടല്ലോ. അതുപോലെ ശാരീരികമായി–അജ്ഞാതമായി–സംഭവിക്കാവുന്ന ഏതുതരം ചുളുക്കുകളും, ഉളുക്കുകളും, കാലും തലയും കോൺപാഞ്ഞു സ്വയം കഴിവുപോലെ വലിച്ചു നീട്ടുന്നതിനാൽ അവ പരിഹരിക്കപ്പെട്ടു് പ്രാണസഞ്ചാരത്തിനു യോഗ്യമായിത്തീരുന്നു. ഒരെണ്ണം അഭ്യസിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിനു് അതിന്റെതായ-അജ്ഞാതമായ-ചില അന്തർവൃത്തികൾനടക്കുന്നുണ്ടു. അതിനു വേണ്ട സാവകാശവും വേണ്ടതാണല്ലോ! (പെരുത്തു തിന്നുന്നവൻ ചവച്ചു തിന്നാറില്ല. അതിനാൽ ശരീരത്തിനു വേണ്ടതുപോലെ പ്രയോജനപ്പെടുന്നുമില്ല.) ഏകാഗ്രതയോടെ അഭ്യസിച്ചാൽ ഏതു ലഘുവായ അഭ്യാസവും ആശിക്കുന്നതിൽ കൂടുതൽ ഫലപ്രാപ്തിയുണ്ടാക്കിത്തീർക്കും.

12. നൌളിക്രിയ

പൃഷ്ഠം തറയിൽ ഉറപ്പിക്കാത്ത വജ്രാസനത്തിൽ തുടയിൽ വിരൽ അകവശമായി പിടിച്ചു അല്പം കുനിഞ്ഞിരുന്നു ഉള്ളിലുള്ള വായുവിനെ പുറത്തേക്കു വിടുന്നതോടെ വയറിനെ നട്ടെല്ലിനോടു ഒട്ടുംവിധം ഒന്നുകൂടെ ഒട്ടിക്കണം. (തുടകളിൽ പിടിച്ചിരിക്കുന്ന കൈയു് ബലപ്പിക്കാം. ശ്വാസപരിശീലനം കൊണ്ടു് ഉദരപേശികൾ സാമാന്യം

ലാഘവപ്പെട്ടിരിക്കണമല്ലോ.) ശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് ഉദരത്തെ വീപ്പിച്ചു മുമ്പോട്ടു തള്ളുക. ശ്വാസം വിട്ടിട്ട് ഒട്ടിക്കുന്നതു ശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് വീർപ്പിച്ച് മുമ്പോട്ടു തള്ളുന്നതും നാലഞ്ചുതവണ ദിവസവും രാവിലെ ആവർത്തിക്കണം. അടുത്ത ആഴ്ച അതു കൂടാതെ അടിവയർ മാത്രം ഒട്ടിക്കണം. തിരിയെ അടിവയർ മുമ്പോട്ടു തള്ളി നാഭിക്കു പരിഭാഗം കുനിഞ്ഞു ഒട്ടിച്ച് പരിചയിക്കണം. ഇതും നാലഞ്ചുതവണ ആവർത്തിക്കണം.



മൂന്നാമത്തെ ആഴ്ച ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ടിട്ട് ഉദരത്തെ ഒട്ടിച്ചശേഷം നാഭിസ്ഥാനം കേന്ദ്രമാക്കി ഉദരപേശികളെ ആകർഷിച്ച് മുമ്പോട്ടു തള്ളിനിറുത്തണം. നിവർന്നിരുന്നു രണ്ടുമൂന്നു സാധാരണശ്വാസം കഴിച്ചശേഷം ഇങ്ങനെ മൂന്നു നാലുതവണ ആവർത്തിക്കണം. ഇതിനെ മദ്ധ്യനൌളി എന്നു പറയുന്നു. ഇനി ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ട് വലത്തെ തുടയിലുള്ള വലതുകൈ ബലപ്പിച്ച് ഉദരപേശികളെ വലത്തു ഭാഗത്താകർഷിച്ചു മുമ്പോട്ടു തള്ളി നിറുത്തണം. ഇതിനെ ദക്ഷിണ നൌളിയെന്നു പറയുന്നു. അതുപോലെ ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് ഇടതുകൈ ബലപ്പിച്ച് പേശികളെ ഇടതുഭാഗത്താകർഷിച്ച് മുമ്പോട്ടു തള്ളി നിറുത്തുന്നതിനെ വാമനൌളിയെന്നും പറയുന്നു.

“അമന്ദാവർത്ത വേഗേന തുന്ദം സവ്യാപസവ്യതഃ
നതാം സോഭ്രാമയേ ദേതാം നൌലിം സിദ്ധാഃ പ്രചക്ഷതേ”

തോളം തളർത്തിയിട്ട് നീർച്ചുഴിയെന്ന പോലെ വയറിനെ ഇടത്തും വലത്തും ചുററിക്കണം. ഇതിനെ സിദ്ധർ നൌലിയെന്നു പറയുന്നു.

ഉദരത്തെ നാഭിക്കു താഴെയും മുകളിലും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം ഒട്ടിച്ചു മൂന്നു നാലാഴ്ച പരിശീലിച്ചാൽ ജല നിരപ്പിലുണ്ടാകുന്ന ഓളം ചുരുളുന്നതുപോലെ ഉദരത്തെ അടിയിൽ നിന്നു മുകളിലേക്കും, മുകളിൽ നിന്നു താഴേക്കും ചുരുട്ടി താഴ്ത്താനും ചുരുട്ടി പൊക്കാനും ആർക്കും — കുംഭോദരന്മാർക്കും — സാധിക്കും. അതുപോലെ തന്നെ വലത്തു നിന്നു് ഇടത്തോട്ടും, ഇടത്തുനിന്നു് വലത്തോട്ടും ചുററിക്കുന്നതും പരിചയപ്പെട്ടാൽ നീർച്ചുഴിയെന്നപോലെ ചുററിക്കാം.

(പ്രാരംഭത്തിൽ യാതൊരു പരിചയവുമില്ലാത്ത ഉദര പേശികളെ അനങ്ങാൻ കൂട്ടാക്കിയില്ലെന്നു വരും. ഉദര ത്തോടു തോററു പിണങ്ങി പിൻമാററരുതേ. അതു ക്രമ ത്തിൽ ഒന്നിനൊന്നു ദോഷത്തെ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുന്നതിനു തുല്യമായിത്തീരും. അറുപതു്, അറുപത്തിഅഞ്ചു വയസ്സു കഴിഞ്ഞവർ പോലും നിരന്തര പരിശീലനത്താൽ ഉദര പേശികളെ സാമാന്യം വശപ്പെടുത്താറുണ്ടു്. കൂടിയ ക്ഷയരോഗികളും, മേജർ ആപ്രേഷൻ കഴിച്ചവരും വള രെ ലഘുവായി മാത്രമേ നൌളിക്രിയ ചെയ്യാവൂ. നൌളി ക്രിയ യുക്തിപൂർവ്വം അഭ്യസിച്ചാൽ ഏതുതരം ഉദര രോഗ ങ്ങളും സുഖപ്പെടാറുണ്ടു്. ആർത്തവ വൈകല്യങ്ങളും, വേ ദനകളും മാറുമെന്നുള്ളതിൽ തർക്കമില്ല. നൌളിക്രിയ അല്പം കുനിഞ്ഞു നിന്നു തുടയിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ടും അഭ്യ സിക്കാവുന്നതാണു്.)

13. അഗ്നിസാരക്രിയ:

പത്മാസനത്തിലോ, സ്വസ്തികാസനത്തിലോ, വജ്രാ സനത്തിലോ ഇരുന്നു് അഭ്യസിക്കാം. ദീർഘമായി ശ്വാ സം എടുത്തു്, അതിനെക്കാൾ ദീർഘമായി ശ്വാസമത്രയും പുറത്തു വിട്ടയുടൻ വയറിനെ ഒന്നുകൂടി ഒട്ടിക്കുക. ഉടൻ തന്നെ മുമ്പോട്ടു തള്ളുക; ഉടൻ തന്നെ അകത്തേക്കും. ഇങ്ങ നെ പിന്നേയും, പിന്നേയും മുമ്പോട്ടും പിന്നോട്ടും ശ്വാസം എടുക്കണമെന്നു തോന്നുന്നതുവരെ വയറിനെ അകത്തേക്കും

പുറത്തേക്കും ആവർത്തിച്ച് തള്ളിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രവൃത്തിയാണ് അഗ്നിസാരക്രിയ. മൂന്നുനാലു സാധാരണ ശ്വാസം കഴിഞ്ഞു് രണ്ടുപ്രാവശ്യം കൂടി ആവർത്തിക്കണം (നാഭിക്കു മുകളിലും താഴെയുമുള്ള നാഭിയുംപ്പെടെ മുഴുവൻ ഭാഗവും ഉള്ളിലേക്കും, പുറത്തേക്കും ആവർത്തിച്ചു തള്ളിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ ഉദരപേശികൾ ലാഘവപ്പെടുകയും തന്മൂലം ശക്തിയുള്ളതായിത്തീരുകയും ദീപനരസം ക്രമീകരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. . അതിനാൽ തീക്ഷ്ണാഗ്നിയും മന്ദാഗ്നിയും തുല്യനിലയിൽ വരുന്നു.)

12 A ആകർണ്ണധനുരാസനം:

''പാദാംഗുഷ്ഠൌ തു പാണിഭ്യാം
ഗൃഹീത്വാ ശ്രവണാവധി
ധനുരാകർഷണം കുര്യാ-
ദ്ധനുരാസനമുച്യതേ''



(കുലച്ചുവച്ചിരിക്കുന്ന വില്ലിൻെറ ആകൃതിയാണ് ധനുരാസനം.)

കാലുകൾ നീട്ടിയിരുന്ന് അതാതു വശത്തെ പെരു വിരലിനെ പിടിക്കുക. വലതുകാൽ പെരുവിരലിനെ വലതു ചെവിയിൽ മുട്ടിക്കുക. (ഇടതുകാലിൻെറ പിടി വിടാതെയും, ഇടതു മുട്ട് വളയാതെയും, കഴിയുന്നതും ശരീരം നിവർന്നുമിരിക്കണം. വലതുകാൽ താഴ്ത്തി, ഇടതുകാൽ പെരുവിരലിനെ ഇടതു ചെവിയിൽ എത്തിക്കണം. ഇനി വലതുകാൽ, അതുകഴിഞ്ഞു് ഇടതു

കാൽ ഇങ്ങനെ ഓരോ കാലും മാറി മാറി മൂന്നുതവണ വീതം ആവർത്തിക്കണം.

14 B

കാലുകൾ നീട്ടിയിരിക്കുക. വലത്തുകൈ കൊണ്ട് ഇടത്തു കാൽ പെരുവിരലിനേയും, ഇടത്തു കൈകൊണ്ട് വലത്തു കാൽ പെരുവിരലിനേയും പിടിക്കണം. അടിയിൽപിടിച്ചിരിക്കുന്ന ഇടത്തുകാൽ പെരുവിരലിനെ വലത്തു ചെവിയിൽ എത്തിക്കണം. യഥാസ്ഥാനത്തിറക്കിയതിനു ശേഷം വലത്തുകൈ പിടിവിട്ട് ഇടത്തുകൈയുടെ മുകളിൽ കൂടി ഇടത്തു പെരുവിരലിനെ പിടിക്കണം. ഇനി വലത്തുപെരുവിരലിനെ ഇടത്തു ചെവിയിൽ എത്തിക്കണം. വലത്തുകാലും യഥാസ്ഥാനത്തിറക്കുക. ഇനിയും വലത്തുകൈ പിടിവിട്ട് ഇടത്തുകൈയ്യുടെ അടിയിൽ കൂടി പിടിച്ചാവർത്തിക്കണം (എന്തെന്നാൽ അടിയിൽ പിടിച്ചിരിക്കുന്ന വിരലേ ചെവിയിൽ എത്തിക്കാൻ സാദ്ധ്യമാവൂ.) ഇങ്ങനെ പിടിവിട്ട് പിടിച്ച വലത്തുചെവിയിൽ ഇടത്തുകാൽ പെരുവിരലും ഇടത്തുചെവിയിൽ വലത്തുകാൽ പെരുവിരലും മൂന്നുതവണ വീതം ആവർത്തിക്കണം. (വാതത്തിന്റെ കേന്ദ്രസ്ഥാനമായ അരക്കെട്ട് ലഘുത്വമുണ്ടാകുന്നതിനാൽ വാതരോഗത്തിനു ഏററവും പററിയ ചികിത്സയാണ് ആകർണ്ണധനുരാസനം.)



15. പവനമുക്താസനം:

മലൎന്നു കിടക്കുക. വലത്തുകാൽ പൊക്കി നെഞ്ചിലേക്കു മടക്കുക. മടങ്ങിയിരിക്കുന്ന മുട്ടിനു താഴെ രണ്ടു കൈ കൊണ്ടും പിടിച്ചമൎത്തിക്കൊണ്ടു രണ്ടുതവണ ദീൎഘമായി ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നടത്തണം. നിഃശ്വസിക്കുമ്പോഴം തുടയാൽ അമൎത്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന അടിവയർ കഴിവുള്ളത്ര പോലെ ഒട്ടിക്കണം.) പിടിവിട്ട് കാൽനിവൎത്തി താഴ്ത്തിയതിനു ശേഷം,

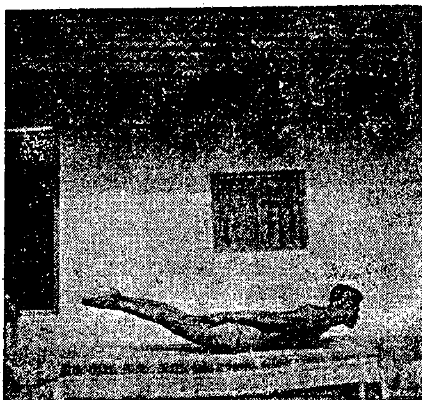


ഇടത്തു കാൽപൊക്കി നെഞ്ചിലേക്കു മടക്കി, മടങ്ങിയിരിക്കുന്ന മുട്ടിനു താഴെ രണ്ടുകൈകൊണ്ടും പിടിച്ചമൎത്തി രണ്ടു തവണ ദീൎഘമായി ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നടത്തണം. കാൽ നിവർത്തി താഴ്ത്തുക. ഇനി രണ്ടുകാലും ഒരുമിച്ച് സാവധാനത്തിൽ പൊക്കി നെഞ്ചിലേക്കുമടക്കുക. രണ്ടു കൈകൊണ്ടും മുട്ടിനു താഴെ മുളം കാലിൽ പിടിച്ചമൎത്തുക. തല പൊക്കിമുട്ടുകളിൽ



താടി മുട്ടിച്ചു നിറുത്തി മൂന്നുതവണ ദീർഘമായി ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നടത്തണം. (ആവർത്തനംമൂന്നുതവണ. തലപൊക്കി താടി മുട്ടിൽ മുട്ടിക്കുമ്പോൾ കഴുത്തിന്റെ പിൻഭാഗവും പൃഷ്ഠവും തറയിൽനിന്നും പൊങ്ങിയിരിക്കും. ആഹാരകാര്യത്തിലും കുറച്ചു നിയന്ത്രണമുണ്ടായിരുന്നാൽ മൂന്നുനാലാഴ്ച അഭ്യസിക്കുമ്പോൾ സാധാരണ മലബന്ധം മാറികിട്ടുന്നതാണ്.)

16. നൌകാസനം:



കമഴ്ന്നു കിടക്കുക. നെഞ്ചും നെററിയും തറയിൽ പതിഞ്ഞിരിക്കണം. കാൽമുട്ടുകൾ നിവന്നും പാദങ്ങൾ ചേർത്തു ചൂണ്ടിയുമിരിക്കും. കൈകൾ അതാതുവശത്തെ തുടയിൽ ചേർത്തു വക്കുക. ശ്വാസം പിടിച്ചുകൊണ്ടു് നെറ്റിയും പാദങ്ങളും ഒരുപോലെ പൊക്കുക. (കാൽമുട്ടുകൾ വളയരുതു്) വള്ളം പോലെ ശിരസ്സും പാദവും പൊക്കി മൂന്നുനാലു സെക്കൻറു സമയം നിറുത്തുക. ശ്വാസം ഒരേ ക്രമത്തിൽ വിടുന്നതുപോലെ ശിരസ്സും പാദവും ഒരേ ക്രമത്തിൽ താഴ്ത്തുക ഇനിയും ശ്വാസം പിടിച്ചുകൊണ്ടു് പൊക്കി നിറുത്തുകയും, വിട്ടുകൊണ്ടു താഴ്ത്തുകയും രണ്ടുതവണകൂടി ആവർത്തിക്കണം (നാഭിക്കു മേൽഭാഗംവരെയും തുടക്കു താഴെയുള്ള ഭാഗവും പൊങ്ങി വരും.)

17 മേരുദണ്ഡാസനം:

മലൎന്നുകിടക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ വളയാതെ പാദം ചേൎത്തു ചുണ്ടിയിരിക്കും. കൈവെള്ളകൾ തുടകളുടെ ഇരുവശവും തറയിൽ പതിഞ്ഞിരിക്കും. കാലുകൾ ചേൎത്തു് നാല്പത്തിഅഞ്ചു് (45) ഡിഗ്രികോൺ വരത്തക്കവണ്ണം പൊക്കി രണ്ടു ശ്വാസോച്ഛ്വാസസമയം നിറുത്തി സാവധാനത്തിൽ–ഒരേ ക്രമത്തിൽ–താഴ്ത്തുക. രണ്ടുതവണകൂടി ആവൎത്തിക്കണം. അതിനടുത്ത ആഴ്ച നാല്പത്തിഅഞ്ചു് ഡിഗ്രിയിൽ നിന്നും പത്തു പന്ത്രണ്ടു ഡിഗ്രികുറച്ചു് (മുക്കാൽഅടി താഴ്ത്തി) പൊക്കി മൂന്നു ശ്വാസോച്ഛ്വാസ സമയം നിറുത്തി താഴ്ത്തുക (മൂന്നുതവണ ആവൎത്തനം) മൂന്നാമത്തെ ആഴ്ച തറയിൽ നിന്നും മുക്കാൽ അടി പൊക്കി അഞ്ചുശ്വാസോച്ഛ്വാസ സമയം നിറുത്തി താഴ്ത്തണം (ഉദരപേശികൾക്കു അല്പം ജോലിയുള്ളതാണു്. കുടവയർ നഷ്ടപ്പെട്ടുവരും. ഗൎഭഛിദ്രനിവാരണത്തിനു ഒന്നാംതരം പ്രയോഗമാണു്.)



18. ഹലാസനം:

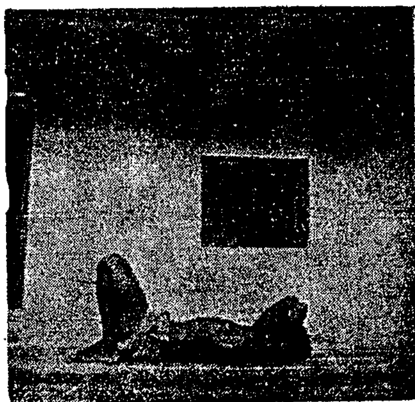
മലൎന്നു കിടക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ നിവൎന്നും പാദങ്ങൾ ചേൎത്തു ചുണ്ടിയുമിരിക്കും. കൈവെള്ളകൾ തുടകളുടെ ഇരുവശവും തറയിൽ പതിച്ചു വയ്ക്കണം. കാൽചേൎത്തു മുട്ടുവളയാതെ പൊക്കി തലക്കുമുകളിലായി അല്പം പൃഷ്ഠം പൊക്കി അര വളച്ചു് ശിരസ്സിനു പിന്നിലായി കാൽവിരൽ തറയിൽ കുത്തണം. കാലുകൾ ചേൎന്നും നിവൎന്നും ഇരിക്കും. ഏതാനും നിമിഷം നിറുത്തി സാവധാന

ത്തിൽ (ആടിപ്പോകാതെ) യഥാസ്ഥാനത്തിറക്കുക. രണ്ടു പ്രാവശ്യംകൂടി ആവർത്തിക്കണം.



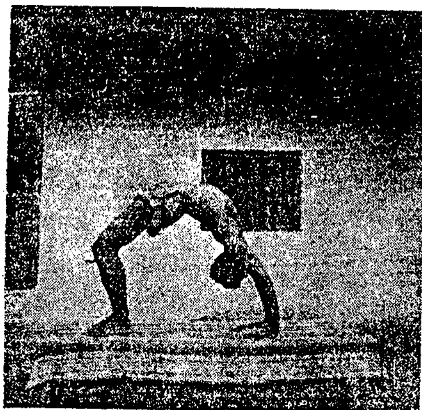
(ഹലാസനത്തിൽ കാലുകൾ തറയിൽ മുട്ടിച്ചശേഷം പാദം വിടർത്താതെ മുട്ടുവിടത്തി സ്വല്പം വളച്ച് ഇരുചെവികളിലും ചേർത്തു മൂന്നുതവണ ശ്വാസോഛ്വാസം നടത്തണം. തിരിയെ മുട്ടു നിവർത്തി ചേർത്തു് സാവധാനത്തിൽ ഇറക്കണം. ഇതിനെ ''കർണ്ണപീഠാസനം'' എന്നു പറയുന്നു. സാധാരണ ചെവിക്കു അസുഖമുള്ളവർക്ക് ഇതൊരു ചികിത്സയാണ്.)

14. അർദ്ധചക്രാസനം:



മലർന്നു കിടക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ മേല്പോട്ടായി വളച്ചു ഉപ്പൂററി പൃഷ്ടത്തോടു് അടുപ്പിച്ചു കുത്തുക. കൈവെള്ളകൾ കഴുത്തിനിരുവശവും വിരലുകൾ തോളിൽ തൊടത്തക്കവിധം കുത്തുക. കഴുകൾ ചെവിയോടു ചേർന്നിരിക്കും. കരചരണങ്ങളുടെ വെള്ളകളിൽ ശരീരഭാരത്തെ ഉറപ്പിച്ചു് പിടലി മുതൽ പൃഷ്ഠംവരെ തറയിൽ നിന്നു പൊക്കി വില്ലു വളക്കുന്നതു

പോലെ ആകാശത്തായി വളക്കുക. ദൃഷ്ടികൾ തറയിൽ പതിയത്തക്കവിധം കഴുത്തു പിന്നിലേക്കു ഞെളിയണം.



മൂന്നു നാലു സെക്കന്റ് നിറുത്തിയശേഷം കഴുത്തു നിവർത്തി സാവധാനത്തിൽ യഥാസ്ഥാനത്തുറപ്പിക്കുക. (രണ്ടു തവണ കൂടി ആവർത്തനം വേണം. ഞരമ്പു സംബന്ധമായ മിക്കവാറും വൈകല്യങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നതിനാൽ രക്തസഞ്ചാരം സുഗമമായിത്തീരുന്നു. വിശിഷ്യാ നട്ടെല്ലിന്റെ മുറുക്കം ലാഘവപ്പെടുന്നതിനാൽ പൊതുവേ ശരീരലാഘവം സിദ്ധിക്കയും ചെയ്യുന്നു).

20. സർവ്വാംഗാസനം:

മലർന്നു കിടക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ നിവർന്നും പാദങ്ങൾ ചേർത്തു ചുണ്ടിയുമിരിക്കും. കൈവെള്ളകൾ തുടകളുടെ ഇരുവശങ്ങളിലും തറയിൽ പതിഞ്ഞിരിക്കണം. ഹലാസനത്തിന്റ രീതിയിൽത്തന്നെ കാലുകൾ പൊങ്ങുന്നതോടെ അല്പം പൃഷ്ഠം പൊക്കി അര വളച്ച്

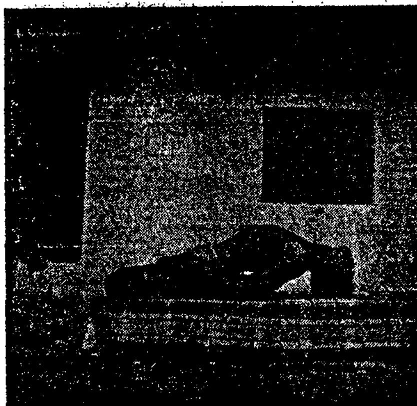


വിരൽ തറയിൽ മുട്ടാറാകുമ്പോൾ കൈമുട്ടുകൾ വളച്ചു പൊങ്ങിയിരിക്കുന്ന പൃഷ്ഠാസ്ഥിക്കുപരി വാരിയെല്ലുകളിൽ പിടിക്കണം. (കൈകളുടെ പെരുവിരൽ ഉദരഭാഗത്തായിരിക്കണം.) ഇനി അരക്കെട്ട് സാവധാനത്തിൽ നിവക്കുന്നതോടുകൂടി കാലുകളും ക്രമത്തിൽ തലക്കു മുകളിലേക്കു പൊക്കുക. നട്ടെല്ലു നിവൎന്നുവരണം. (പ്രാരംഭത്തിൽ ആടിപ്പോകാതെ സൂക്ഷിക്കണം. ശരീരഭാരം പിടലിയിലും കഴുത്തിലുമായി വരും. മൂന്നോ നാലോ ശ്വാസോച്ഛ്വാസസമയം നിറുത്തിയാൽ മതിയാകും. സാവകാശത്തിൽ അര വളച്ച് (ഹലാസനം പോലെ) കൈകൾ തറയിൽ പതിച്ചു യഥാസ്ഥാനത്തിറക്കുക. മൂന്നു, നാലു സാധാരണ ശ്വാസം കഴിച്ചശേഷം രണ്ടുതവണകൂടി ആവൎത്തിക്കണം ശ്വാസത്തിന്റെ എണ്ണം കണക്കാക്കി ക്രമത്തിൽ കൂട്ടി പത്തോ, പതിനഞ്ചോ മിനിട്ടു സമയംവരെ സൎവ്വാംഗാസനം ഒരേ നിലയിൽ നിറുത്താം. പരിചയമായാൽ അതിലും കൂടുതൽ സമയം നിറുത്താൻ പ്രയാസമില്ല. പക്ഷെ അതിൻെറ ഔഷധഗുണം പ്രയോജനപ്പെടുന്നതല്ല.)

(സൎവ്വാംഗാസനം ശരീരത്തിൻെറ സ്വാഭാവികമായുള്ള നിലയെ പാടെ വിപരീതമാക്കിത്തീക്കുന്നു. തന്മൂലം രക്തസഞ്ചാരത്തിനു പ്രയാസമുണ്ടായിരുന്ന ഭാഗങ്ങളിൽ രക്തം തള്ളിക്കയറി ക്ലിപ്തസമയം തങ്ങി നിൽക്കുന്നതിനാൽ ആ ഭാഗങ്ങളിൽ ഓജസ്സ് വൎദ്ധിച്ച് ശക്തിയുള്ളതായിത്തീരുന്നു. സ്ഥിരം മൂക്കടപ്പുള്ളവൎക്ക് സർവ്വാംഗാസനത്തിൽ ഒരു മിനിട്ടു കഴിയുമ്പോൾ മൂക്കു തനേ തുറന്നു പോകും.)

21. മത്സ്യാസനം:

പത്മാസനത്തിലിരുന്ന് നടുവു വളച്ചു കൈമുട്ടുകൾ ഓരോന്നായി പിറകിൽ കുത്തി മലൎന്നു കിടക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ തറയിൽ ഊന്നി ശിരസ്സുപൊക്കി കഴുത്തു പിന്നിലേക്കു വളച്ച് തലതറയിൽ കുത്തുക. (കഴുത്തും മുതുകും



തറയിൽ നിന്നും പൊങ്ങിയിരിക്കും.) കൈകൾകൊണ്ടു് അതാതു വശത്തു പത്മാസനത്തിലുള്ള പെരുവിരലുകളെ പിടിക്കണം. പിടിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ (പത്മാസനത്തിനുള്ള കാൽമുട്ടുകളെ തറയിൽ ഉറപ്പിക്കേണ്ടതാണു്) അതേനിലയിൽ മൂന്നു തവണ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നടത്തണം. പെരുവിരലിൻെറ പിടിവിട്ടു കൈമുട്ടുകളുടെ സഹായത്താൽ ശിരസ്സു് താഴ്ത്തി രണ്ടുമൂന്നു സാധാരണ ശ്വാസം കഴിച്ചശേഷം, കൈമുട്ടുകളുടെ സഹായത്താൽ ശിരസ്സുപൊക്കി കഴുത്തുപിറകോട്ടു വളച്ചു് തല തറയിൽ കുത്തി പെരുവിരലുകളെ പിടിച്ചാവർത്തിക്കുന്നതു് രണ്ടു തവണകൂടി വേണം. ഒരോ ആഴ്ച കഴിയുമ്പോഴും ഓരോ ശ്വാസത്തിന്റെ എണ്ണം കൂട്ടിയാൽ മതി. അങ്ങനെ ഏഴു ശ്വാസം വരെ കഴുത്തു പൊക്കി നിറുത്തണം.

(കണ്ഠത്തിനു മുകളിലുണ്ടാകുന്ന സാമാന്യമായ എല്ലാ അസുഖങ്ങൾക്കും മത്സ്യാസനം ശമനം വരുത്തുന്നു. ഒച്ചയടപ്പു മാറുന്നതും കണ്ഠശുദ്ധിയുണ്ടാവുന്നതുമാണു്.)

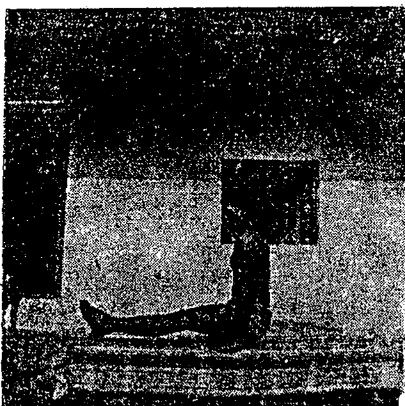
ചെവിക്കു കേൾവി കുറഞ്ഞുവരുന്നവർക്കു് അല്പം യുക്തിപൂർവ്വം അഭ്യസിക്കുന്നതായാൽ ശ്രവണമാന്ദ്യം മാറുന്നതാണു്. അതിനു പത്മാസനത്തിൽ കിടന്നു ദീർഘമായ ശ്വാസം പൂർണ്ണമായി എടുത്തു ഉടൻ കൈമുട്ടുകളുടെ സഹായത്താൽ തലപൊക്കി കഴുത്തു പിറകോട്ടു വളച്ചു് തല തറയിൽ കുത്തി പെരുവിരലിനെ പിടിച്ചു മത്സ്യാസനം ഉറപ്പിച്ചശേഷം ശ്വസിച്ചു നിറുത്തിയിരിക്കുന്ന

വായുവിനെ, വായിൽകൂടി പുറത്തേക്കു വിടണം. പിന്നെ കൈയും ശിരസ്സും താഴ്ത്തി പിടിവിട്ട് ശ്വാസം എടുത്തു് ശിരസ്സ് പൊക്കികത്തി പെരുവിരലിൽ പിടിച്ച് വായിൽകൂടി വിടുന്നതു് രണ്ടു തവണകൂടി ആവർത്തിക്കണം.

(ശ്വാസം എടുത്തു വായ് തുറന്ന് വിടുന്നതു ക്രമത്തിൽ വായ് തുറക്കുന്നതു് ഒന്നിനൊന്ന് കൂട്ടി കപാലം സാമാന്യം തുറക്കത്തക്ക വിധമാവണം) ഒരാഴ്ച കഴിയുമ്പോൾ ഒരു ശ്വാസം വീതം കൂട്ടി എട്ടെണ്ണം തികയുന്നതിനു മുമ്പ് ശ്രവണശക്തി അഭിവൃത്തിപ്പെട്ടുവരുന്നതു് അനുഭവം കൊണ്ടു് അറിയാവുന്നതാണ്. മൂന്നുമാസംവരെയെങ്കിലും അഭ്യസിച്ചാൽ ശ്രവണമാന്ദ്യം മാറുന്നതാണ്.

22. ഉത്താനാസനം:

കാലുകൾ നീട്ടിയിരിക്കുക. മുട്ടുകൾ നിവന്നും പാദങ്ങൾ ചേർത്തു ചുണ്ടിയുമിരിക്കണം. കൈവെള്ളകൾ തുടകളുടെ ഇരുവശങ്ങളിലും തുടയോടുചേർത്തു തറയിൽ കുത്തുക. ശ്വാസം പിടിച്ചുകൊണ്ടു് പൃഷ്ഠം അല്പം പൊക്കി പിറകോട്ടു വലിച്ച് പൃഷ്ഠം മുതൽ ഉപ്പുററിയുൾപ്പെടെ ഒന്നോടെ തറയിൽ നിന്നു പൊക്കി മൂന്നുനാലു നിമിഷം നിറുത്തണം. സാവകാശത്തിൽ താഴ്ത്തി രണ്ടുമൂന്നു സാധാരണ ശ്വാസം കഴിച്ചശേഷം

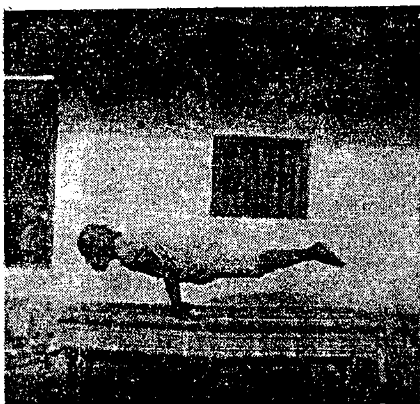


രണ്ടാവർത്തി കൂടെ പൊക്കി നിറുത്തി താഴ്ത്തണം.

(പലർക്കും പ്രാരംഭത്തിൽ അല്പം പ്രയാസം തോന്നാറുണ്ടു. എന്നാലും ഉത്താനാസനം ഉദരപേശികളെ ഉറപ്പുള്ളതാക്കിത്തീർക്കുന്നതിനാൽ ദുർമ്മേദസ്സ് വിട്ടൊഴിയുന്നു. വിശിഷ്യ ആന്ത്രരോഗനിവാരണത്തിന്ന് ഏററവും പററിയതാണ്. പൃഷ്ഠം പൊക്കുന്നതോടൊപ്പം പാദവും പൊക്കാൻ തീരെ കഴിവില്ലാത്തവർ. പത്മാസനത്തിലോ, അതിനും കഴിവില്ലാത്തവർ സ്വസ്തികാസനത്തിലോ അതോടെ കുറച്ചു സമയം പൊക്കിനിറുത്തി തൃപ്തിപ്പെടണം.

23. മയൂരാസനം:

കൈവിരലുകൾ അൽപ്പം അകറ്റി വിരലുകൾ ഉദരഭാഗമായി തിരിച്ചു നെഞ്ചിന്റെ അകലത്തിൽ തറയിൽ കുത്തുക. കസർത്തു ചെയ്യാനെന്നപോലെ കാലുകൾ പിന്നോട്ടു നീട്ടി കൈമുട്ടുകൾ കുറച്ചു വളച്ച് മുട്ടുകൾ നാഭിക്കിരുഭാഗങ്ങളിലും ഉറപ്പിച്ച് ശരീരം സ്വല്പം മുമ്പോട്ടാഞ്ഞു പാദങ്ങളെ തറയിൽ നിന്നും സാവധാനത്തിൽ പൊക്കുക. ശിരസ്സിനോടൊപ്പം പാദവും ഒരേനിരപ്പിൽ വരുത്തി



മുമ്പോട്ടു നോക്കി നാലഞ്ചു സെക്കൻറു സമയം നിറുത്തിയാൽ മതിയാകും (കാൽമുട്ടുകൾ വളയാതെ പാദം ചേർത്തു ചുണ്ടിയിരിക്കണം.) കാലുകൾ സാവധാനത്തിൽ താഴ്ത്തി മൂന്നു നാലു സാധാരണശ്വാസം കഴിച്ചശേഷം രണ്ടുതവണകൂടി ആവർത്തിക്കണം.

(പരിചയം കിട്ടുന്നതുവരെ, കാലുപൊക്കുമ്പോൾ സമ നില തെററി ചിലപ്പോൾ മൂക്കു തറയിൽ മുട്ടിയേക്കാൻ ഇടയുള്ളതുകൊണ്ടു്. മുഖത്തിനു നേരെ തലയണയോ മട ക്കിയ ജമക്കാളമോ തറയിൽ വയ്ക്കുന്നതു് ഉപകാരമായി രിക്കും.)

അഗ്നിമാന്ദ്യക്കാർക്കും നിദ്രാവിഹീനക്കും, ദുർമ്മേദസ്സു ബാധിച്ചവർക്കും, അകാലജരയുടെ ആക്രമണത്തിനു വിധേ യരായവർക്കും ഏററവും പററിയ ദിവ്യൌഷധമാണു മയൂ രാസനം.

"ഹരതി സകല രോഗാനാശു ഗുല്മോദരാദീ-
നഭിഭവതി ച ദോഷാനാസനം ശ്രീമയൂരം
ബഹു കദശന ഭുക്തം ഭസ്മ കുര്യാദശേഷം
ജനയതി ജഠരാഗ്നിം ജാരയേൽ കാളകൂടം"

മയൂരാസനപരിശീലനം ഗുല്മോദരാദിരോഗങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുകയും, ത്രിദോഷങ്ങളെ തുല്യനിലയിൽ വരു ത്തിനിലനിറുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ആലസ്യാദി-തമോ ഗുണപ്രേരണകളെ-അതിവേഗത്തിൽ പലായനം ചെയ്യി ക്കുന്നു. അതിഭക്ഷണ വൈഷമ്യത്തെ ഭസ്മീകരിക്കുകയും, മന്ദീഭവിച്ച ജഠരാഗ്നിയെ ജ്വലിപ്പിക്കുകയും, വിഷത്തെ പ്പോലും എരിച്ചു കളയുകയും ചെയ്യുന്നു.

(രക്തത്തെ സർവ്വത്ര വ്യാപിപ്പിക്കുന്ന വ്യാനൻ സ്തംഭി ച്ചു നിലകൊള്ളുന്നു. അതാണു് കാളകൂടത്തെ ജരിപ്പിക്കുന്നു എന്നുള്ള ആശയത്തിൻെറ താല്പര്യം.)

(മയൂരാസനം അതിന്റെ നിലനിറുത്താൻ ശ്വാസത്തെ-പ്രാണനെ-അടക്കാതെ സാദ്ധ്യമല്ല. ശ്വാസത്തെ അടക്കി, അടിക്കടി ശരീരത്തെ ബലപ്പിക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ — പ്രാണചൈതന്യവും പോഷക വിതരണവും സർവ്വത്ര സംഭവിക്കുന്നതിനാൽ – ജരക്കു ശരീരത്തിൽ പററിപ്പിടി

ക്കവാൻ ഇടമില്ലാതായിത്തീരുന്നു. ആസനമോചനത്തിൽ, തടഞ്ഞു നിറുത്തിയവെള്ളം അണ മുറിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ശക്തിമത്തായ ഒഴുക്കിൽ അടിയിലും, കുഴിയിലും, കോണിലും ഉറഞ്ഞുകൂടിയിരുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ പോലും കുത്തിഇളക്കി ഒഴുകിപ്പോകുന്നതുപോലെ, ശക്തിമത്തായ രക്തപ്രവാഹത്തിൽ ഏണിലും കുഴിയിലും അടിഞ്ഞു കൂടിയിരുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ ഒഴിഞ്ഞു ശുചിയുള്ളതായിത്തീരുന്നതിനാൽ ദോഷസാമ്യം ഉണ്ടായിത്തീരുന്നു.)

24. ശീർഷാസനം:

കുത്തിയിരിയ്ക്കുക. കൈവിരലുകൾ കോർത്തോ, ഒന്നിനു മുകളിൽ മററൊന്നായോ തറയിൽ വയ്ക്കുക. മുട്ടുവരെയുള്ള



മുഴംകൈ തറയിൽ പതിഞ്ഞിരിക്കണം. തലയുടെ മുൻഭാഗം കൈവെള്ളയിലും നെററിയുടെ മേലററം തറയിലും മുട്ടിച്ചു വയ്ക്കുക. മടങ്ങിയിരിക്കുന്ന മുട്ടുകളും ചേർന്നിരിക്കുന്ന പാദങ്ങളും കുത്തിയിരിക്കുന്ന അതേനിലയിൽത്തന്നെ തറയിൽ നിന്നു പൊക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പിന്നേയും പിന്നേയും ശ്രമിച്ചാൽ ഒന്നിനൊന്നുപാദംപൊക്കാൻ കഴിയും (ശരീരത്തെ താങ്ങി നിറുത്താനുള്ള കഴുത്തിൻെറ കരുത്തുററയ്ക്കുന്നതിനും, ശരീരത്തിൻെറ സമനില തെററാതിരിക്കുന്നതിനും അല്പാല്പമായി പൊക്കി ശീലിക്കുന്നതാണുത്തമം) ക്രമത്തിൽ പൊക്കി മടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കാലോടുകൂടി പൃഷ്ഠവും ക്രമത്തിലുയർത്തണം. പൃഷ്ഠം പൂർണ്ണ

മായി ഉയർന്നു കിട്ടിയാൽ—ശരീരത്തിന്റെ സമനില സ്വാധീനമായാൽ — കാലുകരം സാവധാനത്തിൽ



നിവർത്തിയാൽ മതി· പ്രാരംഭത്തിൽ നാലോ, അഞ്ചോ ശ്വാസോച്ഛ്വാസ സമയം നിറുത്തിയാൽ മതി. സാവധാനത്തിൽ കാലുകരം മടക്കി അരവളച്ച് പൊക്കിയതുപോലെ പാദത്തെ തറയിൽ ഉറപ്പിക്കുക. സാവകാശം എടുത്തിട്ട് രണ്ടുതവണകൂടി ആവർത്തിക്കണം. ശ്വാസത്തിന്റെ എണ്ണം ക്രമത്തിൽ കൂട്ടി നാല്പതു്, നാല്പത്തിഅഞ്ചു് ശ്വാസോച്ഛ്വാസസമയം ആകുമ്പോരം മൂന്നു മിന്നിട്ടോളം സമയം തികയുന്നു. സാധാരണക്കാൎക്കു് അതു മതിയാകും. മാനസികമായ സവ്വശ്രദ്ധയും ശീഷ്ാസന ത്തിൽ തന്നെ ആയിരിക്കണം.



(ജലം താഴ്ന്ന ഭാഗത്തേ തങ്ങിനില്ക്കാറുള്ളു. അതുപോലെ ശീഷ്ാസനത്തിൽ രക്തവും ശിരസ്സിൽ കൂടുതൽ സമയം തങ്ങിനിൽക്കുന്നതിനാൽ മസ്തിഷ്കം കൂടുതൽ ശുദ്ധമായിത്തീരുന്നു. കഴുത്തിനു മുകളിലുണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങളെല്ലാം

വിശിഷ്യാ ഇടവിട്ടു വരുന്ന ഭ്രാന്ത്, അപസ്മാരം മുതലായവ ശമിക്കതന്നെ ചെയ്യും (പ്രാരംഭം ശീർഷാസനമല്ലെന്നുള്ള ഓർമ്മവേണം. ശീർഷാസനം അവസാനത്തേതാണെന്നുള്ള സ്മരണ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതു് നന്നു്.)

25. ശവാസനം:

(ശവാസനം കായികമായ ഒരഭ്യാസമല്ല. മനസ്സിന്റെ ഭാവഗുണ വിശേഷമായ ഒരഭ്യാസമാണു്. അതിന്റെ– മനസ്സിന്റെ–തായ അന്തർവൃത്തി (അജ്ഞാനം) വിശേഷത്താൽ ശാരീരികമായുണ്ടായ തളർച്ചയേയും, തേയ്മാനങ്ങളേയും, ചിലരോഗങ്ങളേയും മാററിയുള്ള ഒരുതരം നവീകരണമാണു്.)

(ശവാസനത്തിനുള്ള കിടപ്പു്:—ഒരുതരം ഏതാണ്ടു് ചരിഞ്ഞു്, കണ്ണു പൂർണ്ണമായി അടഞ്ഞോ തുറന്നോ ഇരിക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ കാഴ്ചയൊട്ടില്ലതാനും; വായും മുറുക്കി അടഞ്ഞോ, തുറന്നോ ഇരിക്കുന്നില്ല. ഒരു കൈയ് മലർന്നും മറേറതു തിരിഞ്ഞും ഇരിക്കുന്നു. വിരലുകറം ഒന്നു രണ്ടു് നിവർന്നും, മററു ചിലതു മുറുക്കിയും, കാലുകളും ചേർന്നിരിക്കുന്നില്ല. രണ്ടും രണ്ടു തരത്തിൽ. മിക്കവാറും ഇത്തരത്തിലൊക്കെ കിടക്കാം.)

മനസ്സു ശരീരത്തിന്റെ ഏതെല്ലാം ഭാഗങ്ങളിൽ സഞ്ചരിക്കയോ ലയിക്കയോ ചെയ്യുന്നു; അതെല്ലാം പ്രാണസഹായം ഉള്ളതിനാലാണു് നടക്കുന്നതു്.

മനസ്സ് പാദത്തിന്റെ അററം കേന്ദ്രമാക്കി പെരുവിരൽ മുതൽ കുഴ വരെ മരിച്ചതായി ഭാവന ചെയ്യുക. കുഴ മുതൽ മുളംകാൽ വഴി മുട്ടുവരെ മരിക്കുന്നു. അവിടെ നിന്നു ക്രമത്തിൽ പ്രാണനോടുകൂടി മനസ്സ് തുട മുതൽ അരവരെ, ഉദരം വഴി നെഞ്ചുവരെ, കഴുത്തുവരെ, അപ്പോറം ഇനിശ്വാസം മാത്രമേയുള്ളു. മരണാവസ്ഥപോലുള്ള ഭാവനയാൽ ശ്വാസത്തേയും ഒരേക്രമത്തിൽ പുറത്തേക്കു വിടുക. (അഭ്യാസപടുവായ ഒരു യോഗി തന്റെ ശരീരം ത്യജിക്കണ

മെന്നുള്ള യഥാൎത്ഥഭാവനയാൽ ശ്വാസത്തെ-പ്രാണനെ- ജീവനെ- പുറത്തേക്കു തള്ളിയാൽ ശാരീരികമായ ചൈതന്യം പൊലിഞ്ഞു ജഡമായിത്തീരും. നാം ആ ജീവചൈതന്യം പൊലിഞ്ഞു പോകാതെ കൂടുതൽ ശക്തിയും വ്യാപ്തിയും ആർജ്ജിക്കുന്നതിനു വേണ്ടിയാണല്ലോ മരണാഭിനയം നടത്തുന്നത്. ബാല്യപ്രായത്തിലുള്ള ആരും തന്നെ ശവാസനം അഭ്യസിക്കരുത്. എന്തെന്നാൽ അവരിൽ ആശങ്ങടി നിൽക്കുന്നില്ല.) ശ്വാസം തിരിയെ എടുക്കരുത്, മരിച്ച ആളിനു് ശ്വാസം തിരിയെ എടുക്കാൻ അർഹതയില്ലല്ലോ.

ഭയപ്പെടേണ്ടാ. അറിഞ്ഞുകൊണ്ടു് എടുക്കയുംവേണ്ട. പ്രാണന്റെ ഭാവാന്തരമായ ജീവന്റെ ജീവിതത്തിനു് ജീവപ്രേരണയാൽ-ജീവകോശം—ശ്വാസകോശം സ്വയം വികസിക്കപ്പെടുന്നതിനാൽ അതിന്റെ പ്രവർത്തനം അജ്ഞാതമായി ചെറിയ അളവിൽ നടന്നുകൊള്ളും. അതിനു അതുമതി. മരിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ഒന്നും തന്നെ ശേഷിക്കുന്നില്ല. കാഴ്ചയില്ലാത്തവനും, ശബ്ദം കേൾക്കാത്തവനും, സ്പർശം അറിയാത്തവനുമായിത്തീരുന്നു. എന്നാൽ ഉറങ്ങിപ്പോകയുമരുതു്. സ്വപ്നമില്ലാത്ത ഒരവസ്ഥാവിശേഷമാണെന്നു പറയാം. (അബോധത്തിൽ ബോധാവസ്ഥ.) ചലന രഹിതനായി ചിന്താശൂന്യനായി അങ്ങനെ ഒരു മിനിട്ടു കിടന്നുകഴിഞ്ഞാൽ മൂന്നുമണിക്കൂർ ഗാഢനിദ്രയിലുണ്ടാകുന്ന പ്രയോജനം ശരീരത്തിനുണ്ടായിത്തീരുന്നു. അതേ മാതിരി അഞ്ചുമിനിട്ടു് കിടക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ നവചൈതന്യമുള്ള ശരീരമായിത്തീരുന്നതു കൂടാതെ അതൊരു സിദ്ധി വിശേഷമായി അവശേഷിച്ചു നിൽക്കതന്നെ ചെയ്യും.

ഏതു പ്രവൃത്തിക്കും മുമ്പായി മനുഷ്യത്വമുള്ള എല്ലാ നല്ലയാളുകൾക്കും അതിനെപ്പററിയുള്ള ധാരണ, ഏകാഗ്രചിന്താ—അഥവാ ധ്യാനം ഉണ്ടെന്നുള്ളതു് നിഷേധിക്കാനാവാത്ത ഒരു പരമാൎത്ഥമത്രേ. (അതുവേണ്ടതരത്തിൽ നടത്തുന്നില്ലെന്നേയുള്ളു.) നമ്മുടെ ഓരോ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം

നടക്കമ്പോഴും നട്ടെല്ലിനുള്ളിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന സുഷുമ്നാ നാഡി വഴി ജീവൻ ആരോഹണാവരോഹണ ക്രമത്തിൽ ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ പ്രാണസഞ്ചാരത്തിന് തടവില്ലാതെ—നട്ടെല്ലുവളവില്ലാത്ത – ആസനസ്ഥനായാൽ മനസ്സിന്റെ ചലനധാരകളെല്ലാം ഒരേ കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് ആകർഷിക്കുവാൻ എളുപ്പമായിത്തീരുന്നു. ചിത്തത്തിന്റെ ഛിന്നഭിന്നമായ ഗതികളെല്ലാം നിൽക്കുമ്പോഴം അതു വൈദ്യുത കോശം പോലെ ശക്തിയുള്ളതായി വികസിക്കുന്നു. ആ ശക്തി വിശേഷത്തെ ഉണർത്തി തന്നിൽ അടക്കിയതിനു–ധ്യാനത്തിന്—ശേഷം വേണം അതേ ആസനത്തിലിരുന്നു നിയമാനുസാരമായ ശ്വാസ പരിശീലനം നടത്തേണ്ടതു്. മൂന്നാമത്തെ പടിയാണ് ആസനാഭ്യാസം.

അദ്ധ്യായം നാല്

യോഗചികിത്സ

ഓരോ രോഗത്തിനും ഔഷധഗുണം അനുസരിച്ച് അപൂർവ്വം ചില ഒററമൂലി പ്രയോഗം പോലെ യോഗചികിത്സയിലില്ല. പക്ഷെ മറെറാന്നുള്ളതു എല്ലാ രോഗത്തിനും ഏതു രോഗിക്കും രോഗശമനത്തിനുള്ള പ്രധാന ഉപാധിമനസ്സിനെ ശാന്തവും,ദാർഢ്യവുമുള്ളതാക്കിത്തീർക്കുക എന്നുള്ളതാണ്. അതിനെക്കാൾ പ്രധാനം പ്രാണശക്തി–ജീവകോശ ശക്തി–വർദ്ധനമാണ്.. പ്രാണചലനം സുഗമമായിത്തീരുന്നതിന് അവയവ ലഘുത്വം അനിവാര്യമായിത്തീരുന്നു. രോഗത്തിനു കാരണമായ വസ്തുതകളും, സ്ഥാനങ്ങളും, ശരീരസ്ഥിതിയും, പ്രായവും, രോഗത്തിന്റെ പഴക്കവും മുൻനിറുത്തി ആയിരിക്കണം ആസനങ്ങളുടെ

ഗതി. ആസനങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങളും, ഉപയോഗങ്ങളും പ്രയോഗങ്ങളും ഒരുപോലെയല്ല. ഉദരലാഘവാസനങ്ങൾ, ജഠരാഗ്നി വർദ്ധകാസനങ്ങൾ വിപരീതകരണിയായ ആസനങ്ങൾ മുതലായവയുണ്ട്. പൊതുവെ ആരോഗ്യം നിലനിറുത്തുന്നതിന്-ദഹനപചനശ്വസനേന്ദ്രിയ സമൂഹത്തെ ശക്തിയുള്ളതാക്കിത്തീർക്കുന്നതിന്-ഉപകരിക്കുന്നവയായിരിക്കണം. ആസനങ്ങളുടെ വിവിധത്വം നമുക്കറിയാം. പക്ഷെ അതിന്റെ പരിലാളനങ്ങളിൽ നിന്നുളവാകുന്ന അന്തർഹിതങ്ങൾ നമുക്കറിവില്ല. അതിന്റെ പ്രതികരണങ്ങൾ അഭ്യാസകന്ന് നന്മയെ വരുത്തുന്നു എന്നുള്ളത് അനുഭവം കൊണ്ടറിയാനേ സാദ്ധ്യമാവൂ. പ്രാണന്റെ വിവിധത്വം നമ്മുടെ അറിവിൽ പെടുന്നില്ല. പ്രാണാപാനാദിരൂപേണ സ്വയം പിരിഞ്ഞ് അതിന്റെ കർമ്മ നിർവഹണത്താലാണ് ശരീരരക്ഷ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതെന്ന അറിവേ നമുക്കുള്ളു. വായുവിന്റെ ഗതിവിഗതികളെ സാമാന്യമായറിഞ്ഞു അനുഭവത്തിൽ വരുത്തിയ യോഗികൾ പറയുന്നത് വായുവിൽ പ്രധാനിയും ചൈതന്യവാനുമായ പ്രാണനെ പ്രാണായാമത്താൽ സ്വാധീനമാക്കിയാൽ മറ്റുള്ള അംഗങ്ങൾ അതിന്നധീനങ്ങളായിത്തീരും എന്നാണ്. യോഗികളെപ്പോലെ പ്രാണനെ സ്വാധീനപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിലും നിരന്തരമായ ശ്വാസപരിശീലനമുണ്ടായിരുന്നാൽ നമുക്കും പ്രാണനെ-ജീവനെ-ഏറെക്കുറെ ബലമുള്ളതാക്കിത്തീർക്കുവാൻ കഴിയും. " സ്രോതസ്സു ച വിശുദ്ധേഷു ച രത്യപി ഹിതോ *f* നിലഃ " നാഡികൾ ശുദ്ധങ്ങളായാൽ എല്ലാ വായുവും തടവുതീർന്നു സുഖമായി സഞ്ചരിക്കും. കാസം, ഇക്കിൾ മുതലായ രോഗങ്ങൾക്ക് 'ഉച്ഛ്വാസ രോധം'' ഒരു ചികിത്സയായി കല്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. (കേട്ടപാടെ എടുത്തുചാടി അതങ്ങ് പ്രയോഗിച്ചേക്കരുതേ.)

പ്രമേഹരോഗം: സാധാരണ മററു രോഗങ്ങളെപ്പോലെ പ്രമേഹരോഗം വിട്ടുപോകുന്നേയില്ല. കാരണം പ്രമേഹം അണുജന്യമല്ലാത്തതിനാലാണ് അതു ഗ്രന്ഥിവൈഷമ്യമാണ്. ശാരീരികമായ സകലപ്രവൃത്തികൾക്കും

ആവശ്യമായ ശക്തി ഉണ്ടായിത്തീരുന്നതു് നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരസാധനങ്ങളിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന മധുരരസം (പഞ്ചസാര) ഊർജ്ജമായി മാറുന്നതിനാലണു്. അതിനാവശ്യമായ ദീപനനീര (ഇൻസുലീൻ) അനപേക്ഷണീയമായ ഒരു ഘടകമാകുന്നു. അതു വേണ്ട അളവിൽ വേണ്ട സമയത്തു സംഭാവന ചെയ്യുന്ന ചുമതലയാണു് പാൻക്രിയാസ് ഗ്രന്ഥി വഹിക്കുന്നതു്. പാൻക്രിയാസ് ഗ്രന്ഥിക്ക ലാഘവക്കുറവും, അഥവാ ജോലിക്കൂടുതലും വിശ്രമക്കുറവും ഉണ്ടാവുകയും, അതിന്റെ ത്രുസനശക്തി നടത്തുന്നതിനുള്ള കഴിവു് കുറയുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ഗ്രന്ഥി ക്ഷീണിച്ചു തീരെ പ്രവർത്തനരഹിതമായിത്തീരും. തന്മൂലം ശരീരശക്തി നിലനിറുത്തുന്നതിനുള്ള അനപേക്ഷണീയമായ ഒരംശം ശരീരത്തിനു ലഭ്യമല്ലാതെ വരുന്നു. അപ്പോൾ ശരീരത്തിനു ക്ഷീണവും, വിശപ്പും, ദാഹവും വദ്ധിക്കുന്നുണ്ടു വൈദ്യപരിശോധനയിൽ പ്രമേഹമാണെന്നു വിധിക്കുന്നു. പ്ലീഹക്ക സമീപം ചെറുകുടലിനു മുകളിലായി രണ്ടിഞ്ചോളം നീളത്തിൽ (Endo Crin Gland) ഒരു നീർനാള ഗ്രന്ഥിയുണ്ടു്. അതു ചെറുതാണെങ്കിലും വളരെ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണു്. ഈ ഗ്രന്ഥിയാണു് ഒരു ദ്രാവകത്തെ (ഇൻസുലീൻ) ഉത്പ്പാദിപ്പിച്ചു് ആഹാരരസത്തിൽ കലർത്തുന്നതു്. ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളിലുള്ള മധുരദ്രവ്യങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ ലയിക്കുന്നതിനു്—ഊർജ്ജമായിമാറി ശരീരാംശമായി മാറുന്നതിനു്—ഈ ദ്രാവകം കൂടാതെ സാദ്ധ്യമേഅല്ല. ഈ നീർനാള ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തനശക്തി ക്ഷയിക്കുമ്പോൾ – ദ്രാവകത്തെ ഉല്പാദിപ്പിക്കാനുള്ള ശേഷിയില്ലാതാകുമ്പോൾ—പഞ്ചസാര മൂത്രത്തിൽക്കൂടി പുറത്തു പോകുന്നു. അതിനെ പ്രമേഹമെന്നു പറയുന്നു.

വിശപ്പും ദാഹവും ജീവന്റെ ധർമ്മമാണു്. ജീവനെ നിലനിറുത്തുകയാണു്. ആഹാരം കൊണ്ടു് സാധിക്കുന്നതു്. അതേ ആഹാരത്തിന്റെ പ്രധാനാംശം ഊർജ്ജമായി മാറി ശരീരത്തെ കേടുപാടു തീർത്തു് പുഷ്ടിപ്പെടുത്തി നില നിറുത്തുന്നു. പുഷ്ടിപ്പെടുത്താനുള്ള പ്രധാന ഘടകം മൂത്രചാലുവഴി ഒഴുകിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ ആഹാരത്തിലടങ്ങി

യിട്ടുള്ള മററൌഷധങ്ങളും രഹസ്യമായി ഒഴുകിപ്പോകും അതിനാലാണ് പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് നിസ്സാര കരുക്കൾ വന്നാൽപോലും അപകടകരമായിത്തീരുന്നതു്. യോഗ ചികിത്സകൊണ്ടു് പ്രമേഹം മാറുന്നുണ്ട്. അഥവാ നീർ നാളഗ്രന്ഥിയെ പ്രവർത്തനശക്തിയുള്ളതാക്കിത്തീർക്കുന്നുണ്ട്. യോഗചികിത്സയിൽ ഔഷധസേവയില്ല. തന്നിൽ അല്പാല്പമായി ശേഖരിക്കപ്പെടുന്ന അമൃതാംശത്തെ–വീഴ്ത്തെ–നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ — വ്യയം ചെയ്യാതെ — പ്രാണ ശക്തിയുടെയും, അവയവ ചലനത്തിൻേറയും സഹായത്താൽ ക്ഷയിച്ച ധാതുവിനെ – ഗ്രന്ഥിയെ–ശക്തിയുക്തമാക്കിത്തീർക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നതു്.

പ്രതിവിധി: 1. ധ്യാനം 2. ശ്വാസപരിശീലനം 3. ആസനാനുഷ്ഠാനം (ധ്യാനം വെറും ചടങ്ങല്ല. പുറമേയുള്ള യാതൊന്നും ശ്രദ്ധിക്കാതേയും ആന്തരമായുള്ള യാതൊരു ചിന്തയിലും കുടുങ്ങാതെയും മനസ്സിനെ ഒന്നിനൊന്ന് ലയിപ്പിക്കുകയാണ്. അതേ ആസനത്തിലിരുന്നു തന്നെ ശ്വാസപരിശീലനവും നടത്തേണ്ടതാണ്.) ശ്വാസത്തിന്റെ മാത്ര 2. 4–ൽ തുടങ്ങണം. പരിശീലനം കൂടുന്നതിനനുസരിച്ചു് 3–6, 4–8, 5–10, 6–12 ഈ ക്രമത്തിൽ കൂട്ടാവുന്നതാണ്. രണ്ടു സെക്കൻറുകൊണ്ടു് ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കു എടുക്കേണ്ടതും, നാലു സെക്കൻറു (ഇരട്ടിസമയം) കൊണ്ടു് പുറത്തേക്കു് വിടേണ്ടതുമാണ്. (മാത്ര കൂടിയും കുറഞ്ഞും വരാം. എന്നാലും വിടുന്നതിനു് ദീർഘം കൂടുതൽ വേണമെന്നുള്ളതിനാൽ വയറിനെ ഒരേക്രമത്തിൽ കൂടുതൽ ഒട്ടിച്ചു ദീർഘം കൂട്ടാവുന്നതാണ്.) ശ്വാസം മൂന്നെണ്ണത്തിൽ തുടങ്ങി ഓരോ ആഴ്ച കഴിയുമ്പോഴും ഒരെണ്ണംകൂട്ടി ഇരുപത്തിഒന്നു വരെ (21) എത്തിച്ചാൽ മതിയാകും (മൂന്നാഴ്ച കഴിഞ്ഞാൽ ശ്വാസം മൂക്കിൻെറ അററം കൊണ്ടു വലിക്കാതെ കണ്ഠകൂപത്തിനു താഴെ ശ്വാസനാദത്താലുള്ളവാകുന്ന ഉൾനാദത്തോടുകൂടി ആയിരിക്കണം ശ്വാസം എടുക്കേണ്ടതും വിടേണ്ടതും.) ഒരാസനം അഭ്യസിച്ചു തുടങ്ങിയാൽ രണ്ടാഴ്ച കഴിഞ്ഞിട്ടുവേണം (15–ാം ദിവസം) പുതിയ ആസനം തുടങ്ങേണ്ടതു്. (ആസനങ്ങളുടെ എണ്ണം കൂടിവരുമ്പോൾ

ഉന്മേഷക്കുറവു തോന്നുകയാണെങ്കിൽ തവണ കുറയ്ക്കണം. ഓരോ ആസനവും മൂന്നെണ്ണത്തിൽ തുടങ്ങി ഒരോ ആഴ്ച കഴിയുമ്പോൾ ഒരെണ്ണം വീതം കൂട്ടി ഏഴെണ്ണംവരെ കൂട്ടണം. ശരീരം ക്ഷീണിക്കത്തക്കവിധം ഒരാസനവും ഒരിക്കലും ചെയ്യരുത്.

1. പാദൈകഹസ്താസനം 2. ജാനുശീർഷാസനം 3. പാദഹസ്താസനം (മൂന്നുപിരിവും) 4. നൌളിക്രിയാ 5. അഗ്നിസാർക്രിയാ 6. മേരുദണ്ഡാസനം 7. ഭുജംഗാസനം 8. ശലഭാസനം 9. ആകർണ്ണധനുരാസനം 10. നൌകാസനം 11. ഹലാസനം 12. അർദ്ധചക്രാസനം 13. ഉത്താനാസനം 14. സർവ്വാംഗാസനം 15. മത്സ്യാസനം 16. മയൂരാസനം, ഇവയെല്ലാംതന്നെ അവനവന്റെ കഴിവനുസരിച്ച് അഭ്യസിക്കേണ്ടതാണ്. പ്രവർത്തനശക്തിക്ഷയിച്ചുപോയ പാൻക്രിയാസ് ഗ്രന്ഥി ശക്തിയുള്ളതാക്കി പുനർജ്ജീവിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ശരീരത്തിൽ അല്പാല്പമായി സംഭരിക്കപ്പെട്ടാവുന്ന ആഹാരാംശത്തിലുള്ള ഔഷധത്തെ-വീര്യത്തെ-നാശവികാരത്തിനടിമപ്പെട്ട് നശിപ്പിക്കാതെ ആറുമാസക്കാലം നൈഷ്ഠിക ബ്രഹ്മചര്യം ദീക്ഷിക്കാനുള്ള മനഃശക്തി ധ്യാനത്തിന്റെ ഫലമായി ഉണ്ടായിത്തീരട്ടെ; പ്രാരംഭമായ മൂന്നു മാസംവരെയെങ്കിലും പഥ്യാഹാരവും വേണം. അതു രോഗശമനത്തിനു വേഗതയുണ്ടാക്കിത്തീർക്കും. പഥ്യാഹാരം മാററുന്നതും ഒരുമിച്ചായിരിക്കരുത്. സമയനിഷ്ഠ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

(ഓരോ ശരീരത്തിനും അതിന്റേതായ ഗുണവിശേഷമനുസരിച്ചും രോഗത്തിന്റെ ഗുരു ലഘുത്വമനുസരിച്ചും മൂന്നുമാസം മുതൽ ആറുമാസം വരെ വേണ്ടി വരുന്നു, നീർനാളഗ്രന്ഥി പുനർജ്ജീവിച്ചു ശക്തിപ്രാപിക്കുന്നതിനും, രാസരസം സ്രവിച്ചു തുടങ്ങുന്നതിനും—ഗ്രന്ഥി ശക്തി പ്രാപിച്ചു വരുമ്പോൾ— ഊർജ്ജം നഷ്ടപ്പെടാതെ വരുമ്പോൾ—മനഃക്കായങ്ങൾക്ക ഒന്നിനൊന്നു ഉന്മേഷം വീണ്ടു കിട്ടും. പ്രമേഹം വന്നതുപോലെ യാത്രപോലും പറയാതെ വിട്ടുപോകും. അഭ്യാസങ്ങൾ പെട്ടെന്നു നിശ്ശേഷം

നിറുത്തിയാലും, വിലക്കപ്പെട്ടതെല്ലാം അമിതമായി ഉപയോഗിച്ചാലും പ്രമേഹം വീണ്ടും പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടെന്നു വരും. ശരീരത്തിനു പൊതുവേ ആയാസം കിട്ടുന്ന കുറെ ആസനങ്ങളും (തനിക്കു ഇഷ്ടപ്പെട്ട) വിശിഷ്യാ നൌളി ക്രിയയും, ശ്വാസപരിശീലനവും തുടർന്നു നടത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ പൂർണമല്ലാതെ ദോഷമൊന്നും വരുന്നതല്ലല്ലോ! വെളുപ്പിനു ആറു മണിക്കു മുമ്പ് അവസാനിക്കുന്ന തരത്തിലായിരിക്കണം. (അതു കഴിഞ്ഞു ഉറങ്ങരുത്.)

രക്തസമ്മർദ്ദം: സാധാരണ സകല രോഗങ്ങളുടേയും ആദ്യകാരണം ഉദരശുദ്ധിക്കുറവാണ്. 'മേദോ ഹി സർവ്വ ഭൂതാനാ മുദരേ ഷ്വപസ്ഥി സംസ്ഥിതം''. മേദസ്സിന്റെ സങ്കേതസ്ഥാനം ഉദരം തന്നെയാണ്. ആമാശയ ഭിത്തികളുടെ സ്നിഗ്ദ്ധതക്കുറവ്, അഥവാ മുറുകലുകൂടുതലാണ് രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ പ്രാരംഭകാരണം. ചിലരുടെ രക്തത്തിൽ കൊഴുപ്പ് വർദ്ധിക്കുന്നതിനാൽ (ആഹാരക്കൂടുതലും അധ്വാനക്കുറവുമാണ് കാരണം.) രക്താശയ ഭിത്തികളിൽ കൊഴുപ്പ് ഉറഞ്ഞു കട്ടിപിടിക്കുന്നതിനാൽ ക്രമത്തിൽ രക്തകോശത്തിന്റെ വ്യാസം കുറഞ്ഞുവരുന്നു. തന്നിമിത്തം രക്തവാഹിനികൾക്ക് ബലക്ഷയം ഉണ്ടാകുന്നതിനാൽ രക്തസഞ്ചാരത്തിനു മാന്ദ്യം സംഭവിക്കുന്നു. രക്തം ക്രമാനുസരണം സഞ്ചരിക്കുന്നതിനു പ്രയത്നക്കൂടുതൽ അഥവാ സമ്മർദ്ദക്കൂടുതൽ വേണ്ടിവരുന്നതിനെയാണ് രക്തസമ്മർദ്ദം എന്നു പറയുന്നത്. ആവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ രക്തം വർദ്ധിച്ചാലും, ആവശ്യത്തിനു തികയാഞ്ഞാലും ഉയർന്നതും, താഴ്ന്നതുമായ രക്തസമ്മർദ്ദം എന്നാണ് പറയുന്നത്. സാമാന്യം ആരോഗ്യവാനായ ഒരു പുരുഷന്റെ ശരീരത്തിൽ നൂററിഎൺപത്തി മൂന്നോളം (183) ഔൺസും സ്ത്രീയുടെ ശരീരത്തിൽ നൂററിഅൻപതോളം (150) ഔൺസും രക്തമാണുള്ളതെന്നു കണക്കാക്കിയിരിക്കുന്നു. ഇതിൽ എട്ടോ, പത്തോ ഔൺസ് രക്തം കൂടിയാലും കുറഞ്ഞാലും രക്തസമ്മർദ്ദം വരണമെന്നില്ല.

(ജീവൻ നേരെ നില നില്ക്കുന്നതിനു് ശരീരത്തിലെ സകല കോശങ്ങൾക്കും സദാസമയവും പ്രാണവായുവും, പോഷണവും കിട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കണം. കൂടാതെ പ്രവർത്തന ഫലമായി കോശങ്ങളിലുണ്ടായിത്തീരുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കപ്പെടുകയും വേണം. ഇതാണു് രക്തപര്യടന ധർമ്മം കൊണ്ടു സാധിക്കേണ്ടതു്. അതു മന്ദീഭവിച്ചാൽ നാഡീചലനവും മന്ദീഭവിക്കും. അതു നിന്നാൽ—അപ്പോൾ നാഡീസ്പന്ദനവും നിൽക്കും—മരണം സംഭവിക്കും മുപ്പതോളം ഔൺസ്സ് രക്തം ഒരേ അടിയിൽ നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ—വാർന്നുപോയാൽ—അപ്പോൾതന്നെ മരണം സംഭവിക്കാവുന്നതാണു്. ഒരാളിന്റെ വയസ്സിൽ പകുതി നൂറിനോടു് കൂട്ടിയാൽ കിട്ടുന്ന സംഖ്യ ആയിരിക്കണം അയാളുടെ രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ അളവു് എന്നാണു് കണക്കാക്കിയിരിക്കുന്നതു്. അമ്പതു വയസ്സായ ഒരാളിന്റെ രക്തസമ്മർദ്ദം (50—25+100=125) നൂററി ഇരുപത്തഞ്ചായിരിക്കണം എന്നാണു് കണക്കു്.

ആഹാരപ്രിയത്വവും, ആയാസ വിമുഖതയുമാണു് രക്തസമ്മർദ്ദത്തിനുള്ള പ്രധാന കാരണം. ദേഹാധ്വാനം കൊണ്ടു ജീവിക്കുന്നവരെ സാധാരണ രക്തസമ്മർദ്ദം തീണ്ടാറില്ല. എത്ര കടുത്ത (തീരെ ഉറക്കമില്ലായ്മ) രക്തസമ്മർദ്ദമായിരുന്നാലും സുഖപ്പെടാറുണ്ടു്. (രോഗി തീരെ കിടപ്പിലായിട്ടില്ലെങ്കിൽ) മുറുക്കമുണ്ടായിത്തീർന്ന കുടലിനെ അയവുള്ളതാക്കിത്തീർക്കാനും, കട്ടി കൂടിയ (കൊഴുപ്പു്) രക്തത്തെ ക്രമേണ കട്ടി കുറയ്ക്കാനും സാദ്ധ്യമാണു്. (ആഹാരകാര്യത്തിൽ കുറച്ചു നിയന്ത്രണവും വേണം. കൊഴുപ്പു് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന മത്സ്യമാംസാദികൾ വർജ്ജിക്കുകയും സസ്യാദികൾ ഉപയോഗിക്കുകയും വേണം. പാലിനെക്കാൾ മോരു കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതു് നല്ലതാണെന്നു് ഡാക്ടർമാർ പറയുന്നു.) ഔഷധഗുണം കൊണ്ടോ, മററു ശാരീരികമായ വ്യത്യാസം കൊണ്ടോ അനുഭവപ്പെടുന്ന ശാന്തത അത്ര വിശ്വസിക്കത്തക്കതല്ല. മനസ്സിന്റെ അവസ്ഥാവിശേഷം പ്രധാനമാണു്. കോപം, വികാരജന്യവും, കുഴ

ഞ്ഞത്തമായ കാര്യം ഇവയിൽനിന്ന മനസ്സു ചൂട പിടി ക്കം. ആ ചൂടിന്റെ ഏറ്റക്കുറവനുസരിച്ച രക്തവും ചൂടാവും. അതിന്റെ പ്രതികരണമായി അപ്പോഴോ കറെ കഴിഞ്ഞോ രക്തകോശത്തിലോ മസ്തിഷ്ക്ക ത്തിലോ രക്തധമനി തകർന്നെന്ന വരാം. മാനസി കമായ സ്വാസ്ഥ്യതയാണ് ഒന്നാമത്തെ രക്ഷാമാർഗ്ഗം.

ബ്രഹ്മചര്യ ദീക്ഷയോടുകൂടി ആറുമാസം അഭ്യസി ക്കുന്നതായാൽ രോഗം മാറിയെന്ന വരാം, സംഗതി വശാൽ ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസം മുടങ്ങിപ്പോയാലും തുടർ ന്നഭ്യസിച്ചാൽ മതി. അഞ്ചു മിന്നിട്ടിന് അവസാനി ക്കുന്ന ലഘുവായ അഭ്യാസമായിരിക്കണം.

1. **ധ്യാനം:** എത്രമാത്രം മനസ്സ് ലയിപ്പിക്കാമോ അത്രയ്ക്കു മനോസ്വാസ്ഥ്യത വർദ്ധിക്കും. 2. ശ്വാസപരിശീലനം: പാ ദൈകഹസ്താസനം, രണ്ടാമത്തു പവന മുക്താസനം, മൂന്നാ മത്തു ശ്രുണ്ഡാലാസനവുമായിരിക്കണം. പിന്നെ ജാനശീർ ഷാസനം മുതലാകാം. ഒടുവിലത്തേതു സർവ്വാംഗാസനം ആയിരിക്കണം (മയൂരാസനവും ശീർഷാസനവും വേണ്ട) രണ്ടു രണ്ടര മാസം കഴിയുമ്പോഴേക്കു രക്തത്തിന്റെ കൊഴപ്പ കറയുകയും സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ തള്ളൽ ശാന്തതപ്പെട്ടുത്തുകയും ചെയ്യും. (തലകറക്കം വിടും, പടികയറുന്നതും, നട ക്കാനമുള്ള പ്രയാസം കറയും.) ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം മനഃസാന്നിദ്ധ്യത്തോടുകൂടിയുള്ള ഉപവാസം ഒരു ചികിത്സ യാണ്. (ഒരു നേരത്തെ ആഹാരമെങ്കിലും വർജ്ജിക്കു ന്നതുത്തമമാണ്.) മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ ചിലഭാഗങ്ങളിൽ വേണ്ടതരത്തിലുള്ള രക്തസഞ്ചാരക്കുറവിനാലാണ് ഉറക്ക ക്കുറവും, തലകറക്കവും നാഡീസമൂഹത്തിന്റെ ബലക്ഷയ വും ഉണ്ടായിത്തീരുന്നത്. മൂന്നുകൊല്ലം വരെ ഏതാണ്ടാ യിട്ടെങ്കിലും അഭ്യസിക്കുന്നതാണ് നല്ലതു്.

ഹൃദ്രോഗം : യാതൊരു മുന്നറിയിപ്പുമില്ലാതെ, വൈ ദ്യസഹായം കിട്ടാതെ, കിട്ടിയാലും ഹൃദ്രോഗി മരിക്കുന്ന തായിട്ടാണ് അറിയുന്നത്. വൈദ്യപടുക്കളേയും ഹൃദ്

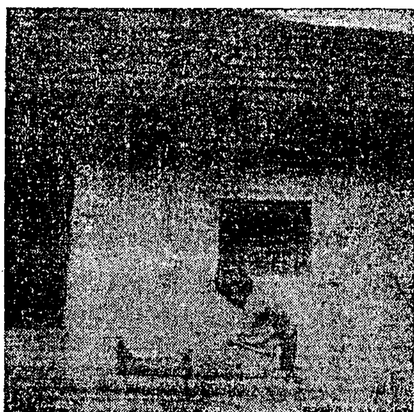
രോഗം ഒഴിച്ചു വിടാറില്ല. ഹൃദ്രോഗത്തിനു ഔഷധം കണ്ടു പിടിച്ചിട്ടുമില്ല. (വൈദ്യശാസ്ത്രപരിശീലന ബിരുദം കൊണ്ടു മറ്റുള്ളവരിൽ ഔദാര്യപൂർവ്വം പ്രയോഗിക്കാനല്ലാതെ തന്റെ ജീവനെ സുസ്ഥിതിയിൽ നിറുത്താനുള്ള അറിവു പ്രായേണ ഉണ്ടായതായി കാണുന്നില്ല. ഹൃദ്രോഗമരണം സുഖകരമായ മരണമെന്നുള്ളതു തർക്കമെററ സംഗതിയാണു്.) എന്നാൽ പ്രായമാകാത്ത ആശക്കധികം വകയുള്ള ബുദ്ധിമാന്മാരായ കോമളയുവാക്കളേയും, ഹൃദ്രോഗമാകുന്ന നെറികെട്ട പേക്കഴുകൻ ഇങ്ങനെ റാഞ്ചിക്കൊണ്ടുപോകുന്നു! അതിനെ—അനധികൃതമരണത്തെ—ഹൃദ്രോഗത്തെ—സാമാന്യമായി ആൎക്കും പരസഹായം കൂടാതെ (പരസഹായം കൊണ്ടു് പ്രയോജനമില്ല) തടുത്തു മാററാവുന്നതാണു്. ലഘുവായി ആർക്കും അഭ്യസിക്കാവുന്നതും, അഭ്യസിച്ചിരിക്കേണ്ടതും, അഭ്യസിക്കുന്നതു കൊണ്ടു് യാതൊരു തകരാറും വരുന്നതല്ലാത്തതുമായ ഒരഭ്യാസ വിശേഷം ഇതിനുണ്ടു്.

(മററു യോഗാസന വിദഗ്ദ്ധന്മാരുടെ സഹായം കൂടാതെ സ്വയം അഭ്യസിക്കാവുന്നതാണു്. അവരുടെ സാധാരണ ഗ്രന്ഥവഴിക്കുള്ള അറിവിൽ പെട്ടിട്ടുള്ള ഒന്നല്ല ഇതു്. സംഗതിവശാൽ ചികിത്സക്കധീനമാവാത്ത ഹൃദ്രോഗത്തോടു് പല പ്രകാരത്തിൽ ദീർഘനാരം മല്ലിട്ടിട്ടും പ്രയോജനപ്പെടാതെ രണ്ടും കല്പിച്ചു സ്വശരീരത്തെ ഗവേഷണ വിധേയമാക്കുകയും; അപകടകാരിയായ സ്തംഭനത്തെ നേരിട്ടെതിർക്കുകയും ചെയ്തു വിജയിച്ചതിൽ നിന്നു വികാസം കൊണ്ടുണ്ടായിട്ടുള്ളതാണു് ഈ വിശേഷാൽ അഭ്യാസം. വേണമെന്നുള്ള പക്ഷം 'ഹൃദ്രോഗനിവാർണാസനം എന്നു ഇതിനു പേരിടാം.)

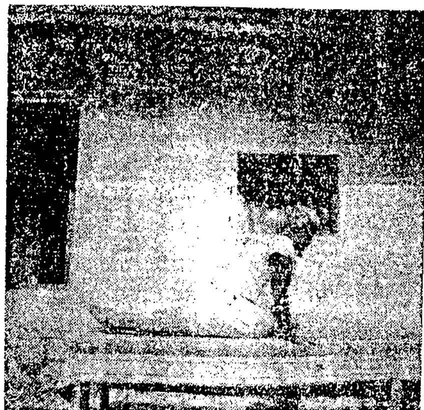
പരിശീലനം: 1. ധ്യാനം (പത്മാസനം പ്രയാസമുള്ളവർ സ്വസ്തികാസനം) 2. മൂന്നു തവണ ദീർഘമായി ശ്വാസോച്ഛ്വാസം. ഉച്ഛ്വാസത്തിനു ദീർഘം കൂടും. ഉച്ഛ്വാസം തുടങ്ങുന്നതു മുതൽ അവസാനിക്കുന്നതുവരെ ഉദരത്തെ ഒരേ ക്രമത്തിൽ സാവധാനമായി കഴിവുള്ള പോലെ ഉള്ളിലേക്കു ഒട്ടിക്കേണ്ടതാണു്.

കാലുകൾ നീട്ടിയിരിക്കുക. മുട്ടുകൾ നിവർന്നും പാദങ്ങൾ ചേർന്നുമിരിക്കും പൃഷ്ഠത്തിൽനിന്നു അരമുക്കാൽ അടി പിന്നിൽ വിരലുകൾ പിറകോട്ടായി കൈവെള്ള തറയിൽ കുത്തുക. താടി നെഞ്ചിൽ മുട്ടത്തക്കവിധം സാവധാനത്തിൽ കുനിയുക. കൈയ് മുട്ടുകൾ അല്പം വളച്ച് ശരീരത്തെ (നെഞ്ചിനെ മുമ്പോട്ടു തള്ളുന്നതോടെ തോൾ കുറച്ചു താഴ്ത്തി പിറകോട്ടു ഞെളിക്കണം. (നെഞ്ചിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വാരി എല്ലുകൾ അല്പം സങ്കോചിക്കുന്നതിനാണ്.) ചേർന്നിരിക്കുന്ന പാദവും പിറകോട്ടു ഞെളിക്കണം (ഇത്രയും ശരിയായതിനു ശേഷം, താടി നെഞ്ചിൽ മുട്ടത്തക്കവിധം കുനിയുകയും, കൈമുട്ടുകൾ അല്പം വളച്ച് തോൾ താഴ്ത്തി പിറകോട്ടു ഞെളിക്കുകയും, പാദവും പിന്നിലേക്കു ഞെളിച്ചശേഷം) ഉള്ളിലുള്ള വായുവിനേയും ഒരേക്രമത്തിൽ പുറത്തേക്കു വിടണം. കഴിവുള്ളത്ര വായു പുറത്തു തള്ളുന്നതിന് ഉദരത്തെ ഒരേ ക്രമത്തിൽ ഒട്ടിക്കണം.

ശ്വാസം സാവധാനത്തിൽ—ഒരേ ക്രമത്തിൽ—എടുത്തു തുടങ്ങുന്നതോടെ താടിയും ഒരേക്രമത്തിൽ പൊക്കി നിവർത്തി കഴുത്തു മലന്നു വരണം. (അപ്പോൾ ശ്വാസകോശം മിക്കവാറും വായു നിറഞ്ഞിരിക്കണം.) താടി പൊങ്ങുന്നതിനനുസരിച്ചു ശരീരവും നിവർന്നു വരുന്നതോടെ (കൈമുട്ടുകൾ ഒരേ ക്രമത്തിൽ നിവർത്തി) തോൾ കുറച്ചു പൊക്കി (ഭുജാസ്ഥികൾ ഉൾപ്പെടെ) മുമ്പോട്ടു തള്ളിവരും. അതോടൊപ്പം പിന്നിലേക്കു ഞെളിച്ച പാദവും മുമ്പോട്ടു ചുണ്ടിവരും. (താടി പൊക്കി



ശിരസ്സ് പിന്നിലേക്കു മലൎന്നു വരുമ്പോഴം, കൈമുട്ടുകഠം നിവൎത്തി, തോഠം പൊക്കി മുമ്പോട്ടു തള്ളിവരും. പാദവും മുമ്പോട്ടു ചൂണ്ടും) ഇവയെല്ലാം ഒരുമിച്ചും ഒരേ ക്രമത്തിലുമായിരിക്കുന്നതിന്നു കുറച്ചു ഏകാഗ്രത വേണമെന്നേയുള്ളൂ. ഏകാഗ്രത അനിവാൎയ്യമായിട്ടുള്ളതുമാണു്. വാരിഎല്ലാകുന്ന പഞ്ജരം അല്പം വികസിക്കുന്നേതിനാണു്) ഇനി ഉച്ഛ്വസിച്ചുകൊണ്ടു് (ഒരേ ക്രമത്തിലും എടുത്തതിനെക്കാഠം സാവധാനത്തിലും) താടി നെഞ്ചിൽ മുട്ടത്തക്കവിധം കുനിഞ്ഞു വരുമ്പോഴം, കൈമുട്ടുകഠം ഒരേക്രമത്തിൽ വളച്ചു് തോഠം താഴ്ത്തി പിറകോട്ടു ഞെളിഞ്ഞുവരും, പാദവും പിന്നിലേക്കു ഞെളിക്കും. ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ടു തുടങ്ങുന്നതോടെ ഉദരം (നാഭിയുഠപ്പെടെ മേലും കീഴും ഭാഗങ്ങഠം അകത്തേക്കു ഒരേ ക്രമത്തിൽ ഒട്ടിക്കണം (ഇവയെല്ലാം ഒരുമിച്ചും ഒരേ ക്രമത്തിലും) ഇപ്രകാരം രണ്ടു തവണ കൂടി ആവൎത്തിക്കണം. ഒരാഴ്ച കഴിയുമ്പോഠം ഒരെണ്ണം വീതം കൂട്ടി (8–ാം ദിവസം 4–ം, 15–ാം ദിവസം 5–ം ഇങ്ങനെ ഏഴെണ്ണം വരെ രാവിലെ ഒരു പ്രാവശ്യം നിശ്ശബ്ദമായ ഏകാന്തതയിൽ അഭ്യസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. (അവരെ ഹൃദ്രോഗം ബാധിക്കുന്നതല്ല.) ഏഴെണ്ണം തികഞ്ഞിട്ടും ആശ്വാസം കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ വൈകുന്നേരവും (ആഹാരത്തിനുമുമ്പു്) മൂന്നെണ്ണത്തിൽ തുടങ്ങി ആഴ്ചതോറും ഒരെണ്ണം കൂട്ടി അഭ്യസിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ മൂന്നു നാലാഴ്ച കഴിയുമ്പോഠം കുറയും. ക്രമത്തിലേ വിട്ടുമാറുകയുള്ളൂ.



യാദൃച്ഛികമായി ഹൃദ്രോഗാക്രമണത്തിനു വിധേയനായാൽ (തലചുററലും, കണ്ണിനു മങ്ങലും, പ്രജ്ഞയുടെ തകരാറും, കൈസ്തംഭനവും ഇതിലേതെങ്കിലും ഒററയായോ അല്ലാതെയോവരാം ഹൃദയവേദന മുൻപന്തിയിലായിരിക്കും ഇതൊക്കെയാണ് ലക്ഷണം.) മുൻപിൻ നോക്കാതെ ഉടൻ തന്നെ ആ തറയിൽ ഇരുന്നു് മുൻ അഭ്യാസത്താൽ സ്വാധീനമായിട്ടുള്ള ശ്വാസാഭ്യാസത്തെ പരമാവധി കഴിവുള്ളതു പോലെ രണ്ടോ, മൂന്നോ, നാലോ എണ്ണം വീതം ആവർത്തിച്ചഭ്യസിക്കണം. ഒരഞ്ചു മിനിട്ടഭ്യസിക്കുമ്പോഴും പ്രജ്ഞ ഒന്നിനൊന്നു തെളിഞ്ഞു വരുകയും വേദന കുറയുകയും, ആശ്വാസം തോന്നിത്തുടങ്ങുകയും ചെയ്യും. (രോഗത്തിന്റെ ഉഗ്രത ശാന്തതപ്പെടുന്നതിന്റെ ലക്ഷണമാണ്) പിന്നേയും തുടർന്നഭ്യസിക്കുക. (പത്തു പതിനഞ്ചു മിനിട്ടു സമയത്തിന്റെ അഭ്യാസ മാഹാത്മ്യത്തിൽ കൌശലപൂർവ്വം കാലനെ കളിപ്പിക്കുവാനും ജീവനെ അതിന്റെ കൂട്ടിൽ ത്തന്നെ തടുത്തു നിറുത്തുവാനും സാദ്ധ്യമായിത്തീരും. സന്ദർഭത്തിൽ പരിഭ്രമിച്ചു മറന്നുപോകരുതു്. എന്നാൽ തുലഞ്ഞതു തന്നെ. നിവർന്നു നെഞ്ചു വികസിപ്പിച്ചുള്ള ശ്വാസം എടുക്കുമ്പോഴും, കുനിഞ്ഞു ചുരുങ്ങിയുള്ള ശ്വാസമത്രയും വിടുമ്പോഴും വാരിഎല്ലാകുന്ന കൂടിന്റെ സങ്കോചവികാസ തള്ളലാൽ അതിന്റേതായ— ജീവകോശത്തിന്റേതായ— അന്തർവൃത്തിയുടെ ശക്തമായ പ്രേരണയാലാണു് രക്തചംക്രമണം നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന 'വാൽവ്' (Valve) പ്രവർത്തനക്ഷമമായിത്തീരുന്നതു്. ആ വാൽവ് അടഞ്ഞു പോകുന്നതു കൊണ്ടോ, അതിനോടനുബന്ധിച്ച ഞരമ്പു തകർന്നു പോകുന്നതു കൊണ്ടോ ആണ് സ്തംഭനം—പെട്ടെന്നുള്ള മരണം—സംഭവിക്കുന്നതു്. പിന്നേയും സ്വശക്തിക്കൊത്തവണ്ണം അഞ്ചോ എട്ടോ തവണയായി ഇരുപതു് ഇരുപത്തിഅഞ്ചു് മിനിട്ടോളം സമയം അഭ്യസിക്കണം. ഒരര മണിക്കൂർ സമയം കഴിയുമ്പോഴും എഴുന്നേല്ക്കാനും, നടക്കാനും, കിടക്കാനും കഴിവുണ്ടാകും. കമഴ്ന്നുകിടന്നാൽ കൂടുതൽ സുഖം തോന്നുന്നതാണ് ഒരാഴ്ചവരെ നെഞ്ചിനുള്ളിൽ വേദന നിന്നെന്നു വരാം. വേദനയിൽ മുട്ടിക്കാതെ(ശ്വാസംഅത്ര കൂടുതൽ എടുക്കാതെ)

രണ്ടുനേരവും, മൂന്നോ, അഞ്ചോ എണ്ണം വീതം രണ്ടാഴ്ച ലഘുവായി അഭ്യസിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കണം. (ശ്വാസം അടക്കി നിറുത്തരുത്) തൽക്കാലാക്രമത്തിൽ നിന്നും വിജയിച്ചതായി കരുതാം. (മൂന്നുകൊല്ലക്കാലം തുടർച്ചയായ അഭ്യാസം ഉണ്ടായിരുന്നാലേ വിട്ടുമാറുകയുള്ളു.)

ഹൃദ്രോഗത്തിന് എത്ര വേഗം ജീവനെ അപഹരിക്കുവാൻ കഴിയുന്നുവോ അത്രയും വേഗത്തിൽ തന്നെ അതിനെ—ജീവനെ—തടുത്തു നിറുത്തുവാനും കഴിയും.

അപകടകാരിയായ ഹൃദയസ്തംഭനം ഉണ്ടാകുന്നതിന് ഉദ്ദേശം അഞ്ചു്, ആറുമാസം മുമ്പു മുതൽ മൂന്നാഴ്ചകൾ മുമ്പു വരെ ചെറിയ ചെറിയ മുന്നറിയിപ്പുകൾ തരാറുണ്ട്. അതു ഹൃദയഭാഗത്തിന്റെ അങ്ങിങ്ങായി മാറിമാറിയുള്ള അഴലും, ഒരു തരം കഴപ്പും, അപൂർവ്വമായി കുത്തിവേദനയും, ചിലപ്പോഴെല്ലാമുണ്ടാകുന്ന താളപ്പിഴയും ആകപ്പാടെ തോന്നുന്ന അരുതായ്മകളും മററുമായിട്ടായിരിക്കും. എന്നാൽ സ്ഥൂലശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യം ഹേതുവായും, മററു ചില ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളാലും, പക്ഷെ നാശകാലം അടുത്തതിനാലുമായിരിക്കാം ഇതൊന്നും ഞാനത്ര സാരമാക്കുന്നതല്ലെന്നുള്ള അഹങ്കാര ഭാവനയാൽ തള്ളിപ്പോകുന്നതു്. അവരുടെ ഹൃദ്രോഗം സംഹാരഭാവത്തിൽ ഹൃദയം തകർന്നുപോകുന്നതായി തോന്നുമ്പോഴാണ് ഹൃദ്രോഗമാണെന്നു് രോഗി അറിയുന്നതു്. അതോടെ പ്രജ്ഞ നശിച്ചുപോവുകയും വാൽവ്വ് തകരാറിലാവുകയും മരണം സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

രണ്ടാം തരത്തിലുള്ള ഹൃദ്രോഗ ലക്ഷണമാണ് ചിലപ്പോഴൊക്കെ ഇടതുകൈക്കുണ്ടാകുന്ന ബലക്ഷയവും, പൊക്കാൻ കഴിവില്ലായ്മയും, ആഹാരം കഴിഞ്ഞു നടക്കാനുള്ള പ്രയാസക്കുറവും മററും അനുഭവത്തിൽ വരുന്നതു്. അതു ഹൃദയാന്തർഭാഗത്തുള്ള വാൽവിന്റേയും മററും ബലക്ഷയത്തിന്റെ അടയാളങ്ങളാണ്. അതത്ര പെട്ടെന്നുള്ള മരണ

ത്തിന്നിടയാക്കുന്നില്ലെങ്കിലും— മാനസികമായ ഒരാഘാതമുണ്ടായാൽ— അപകടകരമായിത്തീരാവുന്നതാണ്.

ഹൃദ്രോഗബാധയുണ്ടായിരിക്കുമ്പോഴും സ്ഥൂലശരീരത്തിന്റെ ബലം കാരണം വികാരാധീനനായി സംഭോഗം നടത്തിയാൽ രോഗത്തിന്റെ ഏററക്കുറവനുസരിച്ച അതു കഴിഞ്ഞു് ഉടൻ തന്നെയോ പത്തു പതിനെട്ടു് മണിക്കൂറിനകമോ മരണം സംഭവിക്കാം. (ഇന്നു നടക്കുന്ന ഹൃദ്രോഗികളുടെ മരണം ഏറിയകൂറും അത്തരത്തിലായിരിക്കണം) അവാച്യമായ മനോലയത്തിനുകാരണമാകുന്ന ബീജത്തിന്റെ വിഘടനയ്ക്കുള്ള നാഡീസമൂഹത്തിന്റെ ഒരുമിച്ചുണ്ടാകുന്ന ത്രസനശക്തി താങ്ങാനുള്ള കരുത്തു രോഗിയായ— ദുർബലപ്പെട്ട— ഹൃദയത്തിനുണ്ടായിരിക്കാവുന്നതല്ലല്ലോ! ഹൃദ്രോഗാവസരത്തിലല്ലാതെ മററവസരങ്ങളിൽ വൈദ്യപടുക്കളുടെ വിദഗ്ദ്ധ പരിശോധനയിൽ യാതൊരുതെളിവും അവർക്കു കിട്ടിയില്ലെന്നു വരും. തന്നിൽ തനിക്കുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം മററുള്ളവരെ അധികം വിശ്വസിച്ചേല്പിക്കാതെ കുറച്ചൊക്കെ തന്നത്താൻ അറിഞ്ഞിരുന്നാൽ കുറെ ഏറെ രക്ഷ കിട്ടാവുന്നതാണ്.

ആസ്ത്മാ—കാസം

പഞ്ചകാസാഃസ്മൃതാവാത പിത്താശ്ലേഷ്മക്ഷതക്ഷയൈഃ
ക്ഷയായോ*f* ക്ഷതാഃസ്സർവേ ബലിനശ്ചോത്തരോത്തരം

കാസം: വാതംകൊണ്ടും, പിത്തംകൊണ്ടും, കഫം കൊണ്ടും, ക്ഷതംകൊണ്ടും, ക്ഷയംകൊണ്ടും ഉണ്ടാകുന്നതാകയാൽ അഞ്ചു വിധമായിരിക്കുന്നു. എല്ലാ കാസങ്ങളും ചികിത്സിക്കാതിരുന്നാൽ ക്ഷയത്തിനു കാരണമായിത്തീരും. വാതകാസത്തിനെക്കാൾ പിത്തകാസത്തിനും, പിത്തകാസത്തിനെക്കാൾ കഫകാസത്തിനും അതിനെക്കാൾ ചതവു് ഹേതുവായിട്ടുള്ളതിനും, അതിനെക്കാൾ ക്ഷയകാസത്തിനും ബലം കൂടും.

ക്ഷയം :

രാജയക്ഷ്മാ, രോഗരാജൻ, ശോഷം, ക്ഷയം എന്നീ നാലു പേരുകളാൽ അറിയപ്പെടുന്നു.

വേഗരോധാൽ ക്ഷയാച്ചൈവ സാഹസാദ്വിഷമാശനാൽ
ത്രിദോഷോജായതേയക്ഷ്മാ ഗദോഹേതുചതുഷ്ടയാൽ

മലമൂത്രാദികളെ തടുക്കുക; ശുക്ലവും സ്നിഗ്ദ്ധതയും ക്ഷയിക്കുക, ദേഹംകൊണ്ടോ, വാക്കുകൊണ്ടോ, മനസ്സുകൊണ്ടോ, അതാതിന്റെ ബലത്തിനു തക്കതല്ലാത്ത കർമ്മം ചെയ്യുക, അന്നപാനങ്ങൾ നിയമം പോലെ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക, വിപരീതമായിട്ട് ഉപയോഗിക്കുക. ഈ നാലുകാരണങ്ങളാൽ രാജയക്ഷ്മാവ് ഉണ്ടാകുന്നു.

ആസ്ത്മാ: നമ്മുടെ ജീവനെക്കുറിച്ചൊന്നുംതന്നെ സാധാരണക്കാരായ നമുക്കറിവില്ല. എന്നാലും ചിന്തിക്കുമ്പോൾ ജീവനു വലിയ സ്വാതന്ത്ര്യമൊന്നുമില്ലെന്നു ബോധ്യമാകുന്നു. പ്രാണന്റെ ഭാവാന്തരമാണ് ജീവൻ. ഇടതടവില്ലാത്തുള്ള പ്രാണസഹായത്താലാണ് ജീവൻ നിലനില്ക്കുന്നത്. അത് ശ്വാസോച്ഛ്വാസം മുഖേന സംഭവിക്കുന്നു. പ്രാണസഞ്ചാരത്തിനുള്ള ശ്വാസനാളത്തിൽ കഫം കയറി തിങ്ങുമ്പോൾ അതിന്റെ വ്യാസം കുറയുന്നു. തന്മൂലം ജീവന്റെ ആവശ്യത്തിനു, പ്രാണൻ തികയാതാകുന്നു. ശ്വാസത്തിന്റെ ദൈർഘ്യം കുറയുമ്പോൾ എണ്ണം കൂട്ടേണ്ടി വരുന്നു. എന്നിട്ടും തികയാഞ്ഞു ജീവൻ പിടയുമ്പോൾ വായിൽ കൂടി ശ്വാസം എടുത്തിട്ടും കഫശല്യം കാരണം ജീവനു നിലനില്ക്കാൻ പ്രയാസമുണ്ടാക്കുന്നതാണ് ആസ്ത്മാ രോഗം. കഫകോപത്തെ തടുക്കാനുള്ള കഴിവ് ശരീരത്തിനുണ്ടാവണം.

ക്ഷയരോഗം പലകാരണവശാലും വരാവുന്നതാണെങ്കിലും അതു പ്രത്യക്ഷമാകുന്നതു ശ്വാസകോശത്തെ നേരിട്ടാക്രമിക്കുമ്പോഴാണ്. ആസ്ത്മാ ശ്വാസനാളത്തെ പിടികൂട

മ്പോഠം ക്ഷയം ശ്വാസകോശത്തെത്തന്നെ പിടികൂടുന്നു. രണ്ടിനും കഫവികാരമാണ് കാരണമായി ഭവിക്കുന്നത്. അതിനാൽ കഫ വർദ്ധനവുണ്ടാക്കുന്ന പദാത്ഥങ്ങഠം വർജ്ജിക്കുകയും പോഷകാംശ പ്രധാനമായിട്ടുള്ളവ കഴിക്കുകയും വേണം. വികാരജീവിയായിത്തീരുകയുമരുത്.

പ്രതിവിധി: ധ്യാനത്തിനു ശേഷം ഇരുന്നും, അതു കഴിഞ്ഞു നിന്നും ഏഴുതവണ ദീർഘമായി ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യണം. പാദൈകഹസ്താസനം മൂന്നെണ്ണം. (ശരീരത്തെ അറിയിക്കാതെ—തീരെ ബലപ്പിക്കാതെ) ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞു് ശ്വാസത്തിന്റെ എണ്ണം മൂന്നു കൂടെ കൂട്ടിപത്തായി വർദ്ധിപ്പിക്കണം. രണ്ടാഴ്ച കഴിഞ്ഞു് ജാനുശീർഷാസനം. (ആറേഴ ആഴ്ചവരെ ശരീരത്തെ തീരെ അറിയിക്കാതെ വേണം ആസനം ചെയ്യേണ്ടതു്. അതു കഴിഞ്ഞും വളരെ മിതമായേ ശരീരത്തെ അറിയിക്കാവൂ.) മൂന്നാമത്തെ ആഴ്ച അഞ്ചു ശ്വാസംകൂട്ടി പതിനഞ്ചായി വർദ്ധിപ്പിക്കണം. നാലാമത്തെ ആഴ്ചമുതൽ വൈകുന്നേരവും ഏഴെണ്ണം വീതം തുടങ്ങണം. (അതും ക്രമത്തിൽ കൂട്ടി പതിനഞ്ചിൽ എത്തിക്കണം) ആറാഴ്ച കഴിഞ്ഞു ഉച്ചക്കും ഏഴെണ്ണം ആരംഭിക്കണം. (ആഹാരത്തിനുമുമ്പും കൃത്യസമയത്തും ആയിരിക്കണം) നാലു് അഞ്ചു് ആഴ്ച കഴിയുമ്പോഠം ശരീരത്തിന്റെ ക്ഷീണഭാവം മാറിത്തുടങ്ങുന്നതാണ്. (ക്ഷീണം കുറഞ്ഞു തുടങ്ങുമ്പോഠം—ആരോഗ്യം വർദ്ധിക്കുമ്പോഠം—വികാരം പൊട്ടി വിടർന്നെന്നു വരാം. അതിനെക്കുറിച്ചു ചിന്തിച്ചുപോയാൽ അതു വളർന്നു വികസിക്കും. അതിനാൽ വികാരത്തിനു വളം ചേർക്കരുതു്. ബ്രഹ്മചര്യത്തെ സന്ദർഭത്തിനു് മറന്നു കളഞ്ഞാൽ—ലംഘിച്ചാൽ—ഉദ്ദേശിക്കുന്നതുപോലെ ഫലസിദ്ധിയുണ്ടാകുന്നതല്ല.)

എട്ടാഴ്ച കഴിഞ്ഞു് അനുലോമ പ്രതിലോമ ശ്വാസപരിശീലനം തുടങ്ങണ (വലതുകൈമോതിര വിരലിന്റെ അററം ഇടതു നാസാരന്ധ്രത്തിനു മുകളിലും, പെരു

വിരലിൻെറ അററം വലത്തു നാസാരന്ധ്രത്തിന്റെ മുകളിലും വയ്ക്കുക. ഇടത്തു നാസാരന്ധ്രത്തിന്റെ മുകളിൽ മോതിര വിരൽ കൊണ്ടമർത്തി അടച്ചിട്ട് ഉള്ളിലുള്ള വായുവിനെ വലത്തെ ദ്വാരത്തിൽ കൂടി പുറത്തേക്കു വിടുക. മുഴവൻ വായുവും വിട്ടു കഴിഞ്ഞാൽ അതേ ദ്വാരത്തിൽ (വലത്തെ) കൂടി കഴിവുള്ളതുപോലെ ശ്വസിച്ചിട്ട് വലത്തെ ദ്വാര ത്തിന്റെ മുകളിൽ പെരുവിരൽകൊണ്ട് അമർത്തി അടച്ച് മോതിരവിരൽ പൊക്കി ഇടത്തെ ദ്വാരത്തിൽ കൂടി ഉച്ഛ്വ സിക്കണം. തിരിയെ അതേ (ഇടത്തെ) ദ്വാരത്തിൽ കൂടി ത്തന്നെ ശ്വസിച്ച് മോതിരവിരൽകൊണ്ട് അമർത്തി അടച്ച് പെരുവിരൽ പൊക്കി വലത്തെ ദ്വാരത്തിൽ കൂടി നിഃശ്വസിക്കയും ചെയ്യണം. നിഃശ്വസിക്കുന്ന ദ്വാരത്തിൽ കൂടിത്തന്നെ ശ്വസിക്കുന്നതിനെയാണ് അനുലോമ പ്രതി ലോമമെന്നു പറയുന്നത്.)

രണ്ടു നാസാദ്വാരത്തിലും ശ്വാസവും, നിഃശ്വാസവും നടത്തിയാലേ ഒരെണ്ണം ആകുന്നുള്ളൂ. അങ്ങനെയുള്ള ഏഴെ ണ്ണം വീതം കൂടുതലായി രണ്ടുനേരവും അഭ്യസിക്കണം. അവനവൻെറ ആരോഗ്യനിലയനുസരിച്ച് മററാസനങ്ങളും ക്രമേണ ആവശ്യമാണ്. എന്നാലെ പേശികൾക്കുറപ്പും രോഗനിരോധനശേഷിയും ഉറച്ചു കിട്ടുകയുള്ളൂ.

(ക്ഷയ രോഗികൾക്കു ശുദ്ധമായ ആട്ടിൽപാൽ (പച്ചില തിന്നുന്ന) അനിവാര്യമായിട്ടുള്ളതാണ്. കുറ ഞ്ഞതു നാലുതുടം ആട്ടിൻപാൽ രണ്ടുനേരവും കഴിക്കേണ്ട താണ്.)

ഭസ്ത്രാവല്ലോഹ കാരസ്യ രേച പൂരൗ സസംഭ്രമൗ
കപാലഭാന്തിർ വിഖ്യാതാ കഫ ദോഷ വിശോഷിണീ.

കൊല്ലൻെറ തുരുത്തിയിലെ കാററെന്നപോലെ അതി വേഗം രേചക പൂരകങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതാണ് കപാല ഭാന്തി ഇതു കഫദോഷത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നു.

സാധാരണ ശ്വസനക്രിയയിൽ നിഃശ്വാസത്തിനാണ് ദൈർഘ്യക്കൂടുതൽ. കപാലഭാന്തി നേരെ മറിച്ചാണ്, ശ്വാസം എടുക്കുന്നതു വേഗത്തിലും മൂക്കിൻ ദ്വാരം വികസിപ്പിച്ചും ആണെങ്കിലും, ഉുരുത്തിയിലെ വായുവിനെ ശക്തിയോടെ ഞെക്കി തള്ളുന്നതുപോലെ എടുക്കുന്നതിനെക്കാൾ വേഗത്തിൽ ശക്തിയോടെ നിഃശ്വസിക്കുന്നു. അതേ പ്രകാരം ഏഴു പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കണം. നാലാം ദിവസം പത്തും, ഏഴാം ദിവസം പതിനഞ്ചും തവണ കപാലഭാന്തി നടത്തണം. എട്ടാം ദിവസം മുതൽ അതുകൂടാതെ ഇടത്തെ നാസാരന്ധ്രം അമർത്തി അടച്ച് വലത്തേതിൽ കൂടി മാത്രം ശ്വസിക്കുന്നതിനെക്കാൾ വേഗത്തിൽ ശക്തിയോടു കൂടി നിഃശ്വസിക്കയും; പെരുവിരൽകൊണ്ടു് വലത്തെ ദ്വാരത്തെ അമർത്തി അടച്ച് ഇടത്തേതിൽ കൂടിയും ഏഴെണ്ണം നടത്തണം. അതിനടുത്ത ആഴ്ച ആവർത്തനം കൂടാതെ വലത്തെ ദ്വാരം തുറന്നെടുത്ത വായുവിനെ ഇടത്തേതിൽക്കൂടിയും (മൂക്കിനുള്ളിൽ തങ്ങിനിൽക്കാറുള്ള പഴുപ്പിനെ ഒരു ദ്വാരം അമർത്തിഅടച്ച് മറ്റേതിലുള്ള പഴുപ്പിനെ ചീററിതെറിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ) ഉടൻ അതിൽ കൂടിത്തന്നെ വായുവെടുത്തു് ഇടത്തേതു അടച്ച് വലത്തേതിൽ കൂടിയും, ഉടൻ വലത്തേതിൽ എടുത്തു് ഇടത്തേതിൽ കൂടിയും (അനുലോമ പ്രതിലോമം പോലെ) അങ്ങിനെ മാറി മാറി ശ്വസനക്രിയ നടത്തുമ്പോൾ ഇളകി നില്ക്കുന്ന കഫമത്രയും തെറിച്ചു പോകുന്നതിനാൽ ശ്വാസനാളം സാമാന്യം ശുദ്ധമായിത്തീരുന്നു.

(എന്നാലും ആഹാരം വഴി കഫം ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നുണ്ടു്. അതു വികാരം പ്രാപിക്കാതാവുന്ന തരത്തിലുള്ള നിരോധന ശക്തിയുണ്ടായിത്തീരണം.)

ശക്തിക്കൊത്തവണ്ണം മിതമായതരത്തിൽ ശ്വാസപരിശീലനവും ശരീരസ്ഥിതിക്കനുയോജ്യമായ—ലഘുവായ—ഏതാനും ആസനാനുഷ്ഠാനങ്ങളും ബ്രഹ്മചര്യത്തിലുള്ള നിഷ്ഠയും ശരീരരക്ഷയ്ക്കുതകുന്ന തരത്തിലുള്ള ആഹാരക്രമങ്ങളുമുണ്ടായിരുന്നാൽ രണ്ടു രണ്ടരമാസം കഴിയുമ്പോൾ

ആസ്ഥ്മായേ സ്വയം നിയന്ത്രിക്കാനും ക്രമത്തിൽ മാററാനും കഴിയും.

അദ്ധ്യായം അഞ്ച്

അൽപം പ്രാണായാമം

"യാവദ്വായുഃസ്ഥിതോ ദേഹേ താവജ്ജീവനമുച്യതേ
മരണം തസ്യ നിഷ്ക്രാന്തി സ്തതോവായും നിരോധയേൽ"

യാതൊരളവുവരെ വായു ദേഹത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നുവോ, അതുവരെയുള്ള കാലത്തെ ജീവിതമെന്നു പറയുന്നു. അതു വെളിക്കുപോയാൽ മരണം പ്രാപ്തമാകുന്നു. അതിനാൽ വായുവിനെ നിരോധിക്കണം.

(പ്രാണൻെറ പ്രകടനങ്ങളെ യുക്തമായ അഭ്യാസത്താൽ സാമാന്യമായടുത്തു് ഒരു തരത്തിൽ പഴക്കി—ഇണക്കി—വശത്താക്കിയാൽ അതു മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കി ശക്തിപ്പെടുത്തുക മാത്രമല്ല പരോക്ഷമായും അപരോക്ഷമായും ഒരുവൻെറ ആത്മസന്നിധിയിൽ വരാൻ പോകുന്ന ജയാപജയങ്ങളെ ദൂരദർശിനിയാലെന്നപോലെ മുൻകൂട്ടി അറിയിച്ചു തരികയും ചെയ്യും! അദൃശ്യ ശക്തിയായി സ്ഥിതി ചെയ്തു് ലോകത്തെ ഭരിക്കുന്ന പ്രാണൻെറ—ജീവൻെറ—ദൃശ്യ പ്രകടനമാണു് ശ്വാസോച്ഛ്വാസമെന്നു മുൻപു് വിവരിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ! അതേശ്വാസത്തെ—പ്രാണനെ—പിടികൂടാനുള്ള അഭ്യാസവിശേഷംകൊണ്ടു മാത്രമേ പ്രാണനെ വളരെ കുറച്ചെങ്കിലും അറിയുന്നതിനും, മെരുക്കിയെടുക്കുന്നതിനും സാദ്ധ്യമാകൂ. പ്രാണാപാനന്മാരുടെ ഐക്യത്തെ പ്രാണായാമമെന്നു പറയുന്നു.

പ്രാണൻെറ ആയാമം, പ്രാണായാമം. ആയാമം—ദൈർഘ്യം, തടുത്തു നിറുത്തൽ.

പ്രാണാപാനന്മാരുടെ ഐക്യം ചിത്തത്തിൻെറ സ്പന്ദനത്തെ നിറുത്തുന്നു. (ചിത്തവൃത്തികഠം നിരുദ്ധമാകുമ്പോഠം രാജയോഗപദമായിത്തീരുന്നു.)

"പ്രാതർമ്മാധ്യന്ദിനേസായമർദ്ധരാത്രേ ച കുംഭകാൻ
ശനൈര ശീതിപര്യന്തം ച്തുർവാരം സമഭ്യസേൽ"

കാലത്തും, ഉച്ചയ്ക്കും, വൈകുന്നേരവും, അർദ്ധരാത്രിയിലും ഇങ്ങനെ ദിവസം നാലുപ്രാവശ്യം തവണ ഒന്നിനു് എൺപതു വീതം കുംഭകങ്ങളെ സാവധാനത്തിൽ അഭ്യസിക്കണം. (അതിൽ കൂടാൻ പാടില്ല.)

യോഗചന്ദ്രികയിൽ രാവിലെ അറുപതും (60) ഉച്ചയ്ക്കു നാല്പതും (40) വൈകുന്നേരവും അദ്ധരാത്രിയിലും ഇരുപതു് (20) വീതവും പ്രാണായാമം ചെയ്യേണ്ടതാണെന്നു വിധിച്ചിരിക്കുന്നു.

ആദ്യമായി അഭ്യസിച്ചു തുടങ്ങുന്നവർ ഈ കണക്കുകളൊന്നും തന്നെ പരിഗണിക്കേണ്ടതില്ല. പ്രാണായാമത്തിൻെറ ഔന്നത്യത്തിൽ എത്തേണ്ടവർക്കുള്ളതാണു് ആദ്യത്തെ കണക്കു്. അതിനു താഴത്തെ പടിയിലെത്തിയവരുടേതാണു് രണ്ടാമത്തേതും.

(അതിനുള്ള പാരമ്പര്യം നമ്മുടെ കുടുംബത്തിലോ പരിസരപ്രദേശത്തുപോലുമോ കാണികാണാനുണ്ടോ? ധർമ്മചിന്തയുടെ പാരമ്പര്യം നഷ്ടപ്പെട്ടതിൻെറ പ്രതികരണമായി ഓരോ ശരീരത്തിലും ഒന്നിലധികം പ്രവണതകഠം കുടികൊള്ളുന്നു; എന്നുള്ളതാണു് പരമാർത്ഥം. പരസ്പര വിരുദ്ധങ്ങളായ ആശയങ്ങളും, ലക്ഷ്യങ്ങളും, ദുരാഗ്രഹങ്ങളും, പ്രവർത്തന രീതികളും വച്ചു പുലർത്തുകയും, അവരെ അനുഗ

മിപ്പാൻ ഉച്ചൈസ്സരം ആഹ്വാനം ചെയ്യുകയും, അലഞ്ഞു തിരിയുകയും ചെയ്തിട്ട് ഖേദിക്കുകയും, എത്തും പിടിയും കിട്ടാതെ നട്ടം തിരിഞ്ഞ് നിരാശപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന ചിന്താഗതിക്കാരുടെ വ്യക്തിത്വമാണെന്ന ചുരുക്കം. ശിഥിലീകരണമാണ് ഉഗ്രമായ രോഗം. വ്യക്തിത്വം തന്നെ ശിഥിലീകരണമായിത്തീർന്നാലുള്ള ഗതി?)

പ്രാണായാമത്തിന്റെ പ്രാരംഭപരിശീലനത്തിന് 4: 16: 8 എന്ന മാത്ര സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്. (ശ്വാസത്തെ—പ്രാണനെ—ഉള്ളിൽ നിറയ്ക്കുന്നതിനെ പൂരകമെന്നും, കുടത്തിനകത്ത് അടച്ചതുപോലെ തടുത്തു നിറുത്തുന്നതിനെ കുംഭകമെന്നും, പുറത്തേക്കു വിടുന്നതിനെ രേചകമെന്നും പറയുന്നു. ഇവിടെ പൂരകത്തിനു നാലു സെക്കൻറും, അടക്കി നിറുത്തുന്ന കുംഭകത്തിനു പതിനാറു സെക്കൻറും (നാലിരട്ടി സമയം) പുറത്തേക്കുവിടുന്ന രേചകത്തിനു എട്ടു സെക്കൻറും (ഇരട്ടിസമയം) ആണ് നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നതു്. പരിശീലനമനുസരിച്ചു തന്റെ പ്രാപ്തിയെ മുൻനിറുത്തി 4: 16: 8 എന്നുള്ള മാത്ര തീരെ ലഘുവായിത്തീരുമ്പോൾ 6: 24: 12 ആയിട്ടും, 8: 32: 16 ആയിട്ടും, 10: 40: 20 ആയിട്ടും, 12: 48: 24 ആയിട്ടും ഉയർത്താവുന്നതാണ്. പ്രാണായാമത്തിന്റെ ഏററവും ഉയർന്നനില പതിനാറു (16) സെക്കൻറുകൊണ്ടു പൂരകവും, അറുപത്തിനാലു (64) സെക്കൻറുകൊണ്ടു കുംഭകവും, മുപ്പത്തിരണ്ട് (32) സെക്കൻറുകൊണ്ട് രേചകവും നടത്തണം എന്നുള്ളതാണ്. അപ്പോൾ ഒരൊററ പ്രാണായാമത്തിന് നൂററിപന്ത്രണ്ട് (112) സെക്കൻറ് സമയം വേണ്ടിവരുന്നു! അത്തരത്തിലുള്ള എൺപതു (80) പ്രാണായാമമാണ് ഒററ ഇരിപ്പിൽ നടത്തുന്നതു്!! അങ്ങനെ ദിവസം നാലു പ്രാവശ്യവും !!!

(അജ്ഞാത വൃത്തിയായ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം അതിന്റേതായ കണക്കിന് ആർക്കോവേണ്ടി എങ്ങനെയോ അങ്ങു നടക്കുന്നു എന്നല്ലാതെ, അതിനെക്കുറിച്ചൊന്നും

തന്നെ സാധാരണക്കാരായ നമുക്കറിവില്ല. പ്രത്യക്ഷത്തിൽ ആദായമൊന്നും കാണാനില്ലാത്തതു കൊണ്ടു് അറിയാനൊട്ടു താല്പര്യവുമില്ല. ആശങ്കകൾ വളരെ വകയുള്ളതും നമുക്കെല്ലാം ഏററവും പ്രിയമായിട്ടുള്ളതും, അധികമാർക്കും അറിവില്ലാത്തതും അറിവുള്ളവർ (അസൂയാലുക്കൾ) പുറത്തു പറയാത്തതുമായ ഒരു പരമരഹസ്യം പ്രാണായാമത്തിൽ ഗൂഢമായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നുണ്ടെന്നു ചില മഹത്തുക്കൾ രഹസ്യമായി പറയുന്നുണ്ടു്. അതു നമ്മുടെ പ്രാരംഭാഭ്യാസമായ 4: 16: 8 എന്നുള്ള ഇങ്ങേ അററത്തെ സാധാരണമാത്രയായ പതിനാറു് (16) സെക്കൻറു് ശാസ്ത്രീയമായി കുംഭകത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതായാൽ ആ പതിനാറു (16) സെക്കൻറു ആയുസ്സ് വദ്ധിക്കുന്നു എന്നുള്ളതാണു് ആ രഹസ്യം.) കുംഭകംകൊണ്ടു് സാധാരണ കിട്ടുന്നതിൻെറ രണ്ടു മൂന്നിരട്ടി, പക്ഷെ മുഴുക്കെത്തന്നെ പ്രാണശക്തി തന്നിൽ— ജീവകോശത്തിൽ — സംഭരിക്കപ്പെടുന്നു. അങ്ങിനെ പതിനാറു പ്രാണായാമം ചെയ്യുന്ന ഒരാൾക്കു നാലുമിന്നിട്ടു് പതിനാറു സെക്കൻറു് ആയുസ്സ് വദ്ധിക്കുന്നു.)

(അപ്പോൾ അറുപത്തിനാലു (64) സെക്കൻറു കുംഭകത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന യോഗിക്കു ഒരൊററ പ്രാണായാമത്തിൽ നിന്നും ഒരു മിന്നിട്ടും നാലു സെക്കൻറും ആയുസ്സ് വദ്ധിക്കണമല്ലോ! അങ്ങിനെ എൺപതു് (80) പ്രാണായാമമാണു്. ഒററ ഇരിപ്പിൽ വലിച്ചു കൂട്ടുന്നതു്!! ദിവസവും നാലുതവണ പ്രാണായാമം തട്ടിവിടുന്നും ഉണ്ടു്!!! അപ്പോൾ വൃഥാ ജല്പിക്കുന്നതല്ല. വേണമെങ്കിൽ മുന്നൂറും നാന്നൂറും വർഷം യോഗികൾ ജീവിച്ചിരിക്കുമെന്നു്! അങ്ങനെ വരട്ടെ! നല്ല ഒന്നാംതരം കാര്യംതന്നെ. വേണമെങ്കിൽ അതിനപ്പുറവും ജീവിച്ചിരിക്കാം. മുതൽ മുടക്കൊന്നും വേണ്ടതാനും. മരുന്നും വേണ്ടാ, മന്ത്രവും വേണ്ടാ പണവും ചെലവില്ല. വിശിഷ്യാ ജീവൻെറ കാര്യവുമാണല്ലോ!! ഹാ!! ഇതിനു മുമ്പേ ആരും പറഞ്ഞുതരാത്തതു വലിയ കഷ്ടമായിപ്പോയി! എട്ടു സെക്കൻറായാലും മതി. ഇരുപത്തിഒന്നു പ്രാണായാമം രണ്ടു നേരവും കണി

ശമായും നടത്തിയേ തീരൂ. മരിക്കാതിരിക്കുന്നതു വിചാരിക്കുമ്പോഴാം തന്നെ എന്തൊരാശ്വാസം! പക്ഷേ ഒരു ശല്യം പിടിച്ച വൈതരണി കടക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. വികാരജീവി ആയിക്കൂടാ! ''ബ്രഹ്മചര്യം'' പിന്നെ എന്തിനു്?)

നല്ലഭക്ഷണവും അരോഗതയും ഉണ്ടായാൽ ആയുസ്സ് വദ്ധിക്കുമെന്നു് അറിവുള്ളവരെല്ലാം പറയുന്നു. വളരെ പുരാതനമെന്നു പറഞ്ഞാൽ പോരാ. അനാദികാലം മുതലേ പ്രാണായാമം കൊണ്ടു് എത്രവേണമെങ്കിലും ആയുസ്സ വദ്ധിപ്പിക്കാമെന്നുള്ള രഹസ്യം ഭാരതീയ യോഗികളല്ലാതെ മററാരും അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞിരുന്നില്ല.

കുറഞ്ഞതു ആറുമാസമെങ്കിലും യുക്തമായ കുറെ യോഗാസനങ്ങളും ശ്വാസപരിശീലനവും നടത്തി ശാരീരികമായ ലഘുത്വവും ശ്വാസനാളശുദ്ധിയും സാമാന്യമായിട്ടെങ്കിലും നേടിയ ശേഷമായിരിക്കണം പ്രാണായാമത്തിൽ പ്രവേശിക്കേണ്ടതു്. സാധാരണ ഇരുപതു വയസ്സു കഴിഞ്ഞവക്കു മാത്രമേ ബന്ധനക്രിയ നടത്താനർഹതയുള്ളു. ബന്ധനക്രിയ കൂടാതുള്ള പ്രാണായാമം വ്യത്ഥവുമാണു്.

പത്മാസനത്തിലിരുന്നു ശാന്തചിത്തനായി ധ്യാനം കഴിഞ്ഞ അതേ പ്രസന്നതയോടു കൂടിത്തന്നെ എത്രത്തോളം വായുവിനെ ഉള്ളിലേക്കു എടുക്കാമോ അത്രത്തോളം പ്രാണനെ ഓംകാരം കലർത്തി ജിഹ്വാബന്ധത്തോടുകൂടി എടുക്കണം. (ഓംകാരം കലർത്തി ശ്വാസം എടുക്കുന്നതു് മൂക്കു കൊണ്ടു് ജപിച്ചാൽ മതി. ബ്രഹ്മമാണു് പ്രാണൻ ബ്രഹ്മപ്രതിപാദക ശബ്ദം ഓംകാരം മാത്രമേയുള്ളു. ഓംകാരോച്ചാരണത്തിൽ ഒടുവിലുള്ള ശബ്ദതത്വത്തിൻെറ അനുസന്ധാനത്താൽ ബഹിർമുഖമായ ചിത്തവൃത്തി അടങ്ങും. തന്മൂലം ക്രമത്തിൽ പ്രാണൻെറ ചലനവും നില്ക്കും. പ്രാണായാമാഭ്യാസത്താൽ പ്രാണങ്ങളുടെ സ്പന്ദനം നിലച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ മനസ്സ് സങ്കല്പാദികളില്ലാതായി വിശ്രമിക്കുന്നതു്

നിർവ്വാണമാണ്. (ത്യാജ്യഗ്രാഹ്യാദി ഭേദഭാവനകാം മനസ്സിലുദയം ചെയ്യാതാവുമ്പോഠം നിർവ്വികാരരൂപമായ യാതൊരു ശാന്തിയാണോ അതിലുദയം ചെയ്യുന്നതു് അതിനെ മോക്ഷമെന്ന പറയുന്നു.) ജിഹ്വാബന്ധനമെന്നാൽ നാക്കിനെ അകത്തേക്ക വളച്ചു് അടിവശം ഉണ്ണാക്കിൽ ഒട്ടിക്കുകയും, നാഹിന്റെ അഗ്രം അതിന്റെ ചുവട്ടിൽ എത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനെയാണ്. ഇപ്രകാരം രണ്ടു സന്ധ്യാവേളകളിലും അഭ്യസിക്കുന്നതായാൽ ആശ്ചര്യാതീതമായ പല നന്മകളും സ്വയമേവ വന്നുചേരും. ചലിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മനസ്സു് നിരന്തരമായ ഓംകാര ഭാവനയാൽ ശാന്തതപ്പെട്ടു് ഏകാഗ്രമായി ലയിക്കും. ലയത്തിൽ നിന്ന ശക്തിയും വ്യാപ്തിയുമുണ്ടായിത്തീരും.

ഇരുനാഡികളിലുമായി എടുക്കാവുന്ന വായു കണ്ഠകൂപത്തിന്റെ താഴെ ശ്വാസനാളത്തിൽ സശബ്ദത്തോടു (ഉന്നാദം) കൂടിവേണം എടുക്കേണ്ടതു്. പൂർണ്ണമാവുന്നതോടു കൂടി മനസ്സും ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ തുടങ്ങുന്ന സുഷുമ്നാനാഡിവഴി (നട്ടെല്ലിനുള്ളിൽ കൂടി മൂലാധാര ചക്രത്തിൽ വേണം കുംഭകം നിറുത്തേണ്ടതു്. (കുംഭകം തുടങ്ങുന്നതോടു കൂടി പതിനാറുവരെ സാവധാനത്തിൽ എണ്ണുകയോ, മന്ത്രം ജപിക്കുകയോ ആകാം. പ്രാരംഭത്തിൽ കണക്ക വേണം. മാത്ര ഉറപ്പിക്കുന്നതിനും നമ്മുടെ അഭിവൃദ്ധിയിലുണ്ടാകുന്ന പ്രാപ്തി സ്വയം തൃപ്തിക്ക അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതുമാണ്.) കുംഭകം തുടങ്ങുന്നതോടുകൂടി ജാലന്ധരബന്ധവും, മൂലബന്ധവും സാധിച്ചിരിക്കണം. ജാലന്ധരബന്ധം വിടുർത്തിവേണം രേചകം തുടങ്ങേണ്ടതു്. രേചകാരംഭം മുതൽ അവസാനിക്കുന്നതുവരെ ഉഡ്ഡീയാന ബന്ധം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. രേചകാവസാനത്തിൽ ഗുദം ഒന്നുകൂടെ മുറുക്കി അപാനനെ ഇച്ഛാശക്തിയാൽ സുഷുമ്നയിലേക്ക തള്ളുന്നതോടെ മൂലബന്ധവും വിടുത്തുന്നു. അതോടെ—അപാനനോടെ—മനസ്സും സുഷുമ്നവഴി അപാനന്റെ ഉദ്ഗമനത്തോടൊപ്പം മൂർദ്ധാവിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന സഹസ്രാരപത്മത്തിൽഎത്തിക്കണം.ആ ഇളക്കിവിട്ട ഉദ്ഗമനം എത്തികഴിഞ്ഞിട്ടേ അടുത്തശ്വാസം എടുക്കാവൂ.

(കഴുത്തിനെ ചുരുക്കി താടിയെകുനിച്ചു ഉറപ്പിക്കുന്നതാണ് ജാലന്ധരബന്ധം. ഉദരത്തെ നാഭിക്കു മുകളിലും, താഴയുമുള്ള ഭാഗം നാഭിയോടൊപ്പം നട്ടെല്ലിൽ ഒട്ടത്തക്ക വിധം ഒട്ടിക്കുന്നതിനെ ഉഡ്ഡീയാനം എന്നു പറയുന്നു, ഗുദം ചുരുക്കി മുറുക്കുന്നതാണ് മൂലബന്ധം.)

(പ്രാണനോടു കൂടി അവരോഹണാരോഹണ ക്രമത്തിലുള്ള മനസ്സിന്റെ സഞ്ചാരം സുഗമമായിത്തീരുമ്പോൾ ഒരുണർവ്വ് (പഴുതാരസഞ്ചരിക്കുന്നതു പോലെ) സുഷുമ്നയ്ക്കുള്ളിൽ അനുഭവത്തിൽ വരും.)

ഒരാഴ്ചവരെ മൂന്നു പ്രാണായാമം മതി. ആഴ്ചകഴിയുമ്പോൾ ഒരെണ്ണം കൂട്ടുന്നതാണ് നല്ലതു്.

“ഓം ഭൂഃ; ഓം ഭുവഃ; ഓം സ്വഃ; ഓം മഹഃ: ഓം ജനഃ; ഓം തപഃ; ഓം സത്യം.” (സപ്തവ്യാഹൃതി എന്നു പേർ)

(ഗായത്രീ മന്ത്രം)

ഓം തത്സവിതുർവരേണ്യം
ഭർഗ്ഗോദേവസ്യധീമഹി
ധീയോയോനഃ പ്രചോദയാദ്.

ഭാരതത്തിലെ ലക്ഷോപലക്ഷം പേർ ഇന്നും ദിനം പ്രതി ചൊല്ലി മനസ്സിനെ ശുദ്ധവും, ശക്തവും ആക്കിത്തീർത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതാണ് ഗായത്രിമന്ത്രം.

ഭൂലോകത്തും, ഭുവർ ലോകത്തും, സ്വർഗ്ഗലോകത്തും വ്യാപിച്ചു സകല ജീവജാലങ്ങളുടേയും ഉത്പത്തിക്കു കാരണഭൂതമായി, നമ്മുടെ ബുദ്ധിശക്തിയ്ക്കു പ്രചോദനം നല്കി കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സ്വയംജ്യോതിസിനെ ഞാൻ വന്ദിക്കുന്നു.

(ഒരു തവണത്തെ മന്ത്രജപംകൊണ്ടു് കുംഭകം ലഘുവായിത്തീർന്നു്, കുംഭകസമയം വർദ്ധിപ്പിക്കേണ്ടതായിത്തീരുമ്പോൾ—ഒരാവർത്തി കൂടിയോ—ഗായത്രിമന്ത്രമോ ആകാം. പ്രാണായാമം തെളിഞ്ഞാൽ—സ്വാധീനമായാൽ

മന്ത്രജപത്തിന്റെ ആവശ്യം ഇല്ലാതായിത്തീരും. കാലക്രമത്തിൽ സമയം ദീർഘിപ്പിച്ച് അഞ്ചു മിനിട്ട സമയം വരെ കുംഭകം നിറുത്തി പ്രാണായാമസിദ്ധനാകാൻ കഴിയും.)

''പൂരകാന്തേതു കർത്തവ്യോ ബന്ധോ ജാലന്ധരാ ഭിധഃ
കുംഭകാന്തേ രേചകാദൌ കർത്തവ്യ സ്ത്വുഡ്ഡീയാനകം''

ജാലന്ധരം എന്നു പറയപ്പെടുന്ന ബന്ധം പൂരകത്തിന്റെ അവസാനത്തിലും, ഉഡ്ഡീയാനകം കുംഭകത്തിന്റെ അവസാനത്തിലും, രേചകത്തിന്റെ ആരംഭത്തിലും തുടങ്ങി രേചകം അവസാനിക്കുന്നതുവരെ പ്രയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.

''അധസ്താൽ കുഞ്ചനേനാശുകണ്ഠസംകോചനേ കൃതേ
മദ്ധ്യേ പശ്ചിമ താനേനസ്യാൽ പ്രാണോ ബ്രഹ്മനാഡിഗഃ''

മൂലാധാരത്തെ ചുരുക്കി അപാനനെ ഊർദ്ധ്വനാക്കുന്ന മൂലബന്ധത്താലും, കഴുത്തിനെ ചുരുക്കി താടിയെകുനിച്ച് ഉറപ്പിക്കുന്ന ജാലന്ധരബന്ധത്താലും, വയറിനെ നട്ടെല്ലിനോട്ട ഒട്ടത്തക്കവിധം ചേർക്കുന്ന ഉഡ്ഡീയാന ബന്ധത്താലും പ്രാണവായു സുഷുമ്നയിൽ എത്തുന്നു.

''ഉദരേ പശ്ചിമം താനം നാഭേ രൂർദ്ധ്വ. ചകാരയേൽ
ഉഡ്ഡീയാനോഹ്യസൌബന്ധോ മൃത്യു മാതംഗ കേസരി''

വയററിൽ നാഭിക്കുമേൽവശവും, കീഴ്‌വശവും നട്ടെല്ലോടു ഒട്ടും വിധം വയറിനെ പിറകോട്ടു വലിക്കണം. ഇതു കാലനായ ഗജത്തിന് സിംഹം പോലുള്ള ഉഡ്ഡ്യാന ബന്ധമാകുന്നു.

1. ''ജാലന്ധരോഡ്ഢ്യാണക മൂല ബന്ധാൻ
ജല്പന്തി കണ്ഠോദര വായു മൂലാൻ;
ബന്ധത്രയേ ƒ സ്മിൻ പരിചീയമാനേ
ബന്ധഃകുതോ ദാരുണ കാലപാശാത്''

2. ഉഡ്ഡ്യാണ ജാലന്ധര മൂലബന്ധൈ-
രുന്നിദ്രിതായാമുരഗാംഗനായാം
പ്രത്യങ് മുഖത്വാത് പ്രവിശൻ സുഷുമ്നാം
ഗമാഗമൌ മുഞ്ചതി ഗന്ധവാഹഃ

1. ജാലന്ധരബന്ധം, ഉഡ്യാണക ബന്ധം, മൂലബന്ധം എന്നിവ യഥാക്രമം കണ്ഠം, ഉദരം, മലദ്വാരം എന്നിവയുടെ ശുദ്ധീകരണത്തിനും, ശക്തിവർദ്ധനക്കും ആസ്പദങ്ങളാകുന്നു. ഈ ബന്ധത്രയത്തെ പരിശീലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ഭയങ്കരമായ കാലപാശത്തെ ഭയപ്പെടേണ്ട കാര്യമില്ല.

2. ഉഡ്യാണജാലന്ധര മൂലബന്ധങ്ങളാൽ ഉണർത്തപ്പെടുന്ന ഉരഗാംഗനാ (കുണ്ഡലിനീ ശക്തി) മുഖം ഉയർത്തുന്നതോടുകൂടി സുഷുമ്നയിൽ പ്രവേശിച്ചിരിക്കുന്ന വായു ഗമനാഗമനങ്ങളെ ഉപേക്ഷിക്കുന്നു. അതോടുകൂടി ശരീരം നിഷ്പന്ദമായിത്തീരുന്നു.

''കുംഭകേ പ്രാണരോധാന്തേ കുര്യാച്ചിത്തം നിരാശ്രയം
ഏവമഭ്യാസയോഗേന രാജയോഗപദം വ്രജേത്.''

കുംഭകം അടിക്കടിചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് പ്രാണവായുവിൻെറ തള്ളൽ ശാന്തതപ്പെട്ടു മൂർഛരിക്കും. പ്രാണവായുവിൻെറ മൂർഛയോടുകൂടി മനസ്സ് മൂർഛരിക്കാതിരിക്കാൻ നിവൃത്തിയില്ല. എന്തെന്നാൽ മനസ്സിൻെറ സകല കെട്ടുപാടുകളും പ്രാണനെ ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നതു്. യജമാനൻ ബന്ധനസ്ഥനായാൽ ഭൃത്യനും അതിനെ പിൻതുടരാതെ ഗത്യന്തരമില്ല. മനസ്സും ഇന്ദ്രിയങ്ങളും അടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞാൽ അതിവിപുലവും ബോധാതീതവുമായ അറിവിൻെറ സ്ഥാനത്തു അവ താനെ ആരോഹണം ചെയ്യുന്നു. അതാണു് രാജയോഗം.

''ആകേശാദി നഖാഗ്രാച്ച നിരോധാവധി കുംഭയേത്
തതഃ ശനൈഃ സവ്യനാഡ്യാരേചയേത് പവനം ശനൈഃ

അടി മുതൽ മുടിവരെ എത്രമാത്രം വായുവിനെ പൂരിപ്പിക്കാമോ അത്രമാത്രം പൂരകം ചെയ്തു സ്തംഭിപ്പിക്കണം. പിംഗലയിൽ കൂടി എടുത്ത വായുവിനെ ഇഡയിൽ കൂടി മാത്രമായിട്ട രേചിക്കണം. (ഇതാണ് സൂര്യഭേദകം) ആവർത്തനവും പിംഗലവഴി പൂരിപ്പിച്ച കുംഭകാനന്തരം ഇഡവഴി രേചിക്കണം.

(സൂര്യഭേദകം കപാലശുദ്ധിയുണ്ടാക്കിത്തീർക്കുന്നതും, വാതരോഗത്തെ ശമിപ്പിക്കുന്നതുമാണ്.)

(ഇടത്തെ നാസാരന്ധ്രം വലത്തെ മോതിര വിരൽ കൊണ്ടമർത്തി അടച്ച ഉള്ളിലുള്ള വായുവിനെ വലത്തെ ദ്വാരം വഴി പുറത്തേക്ക വിട്ടിട്ട് അതേ (വലത്തെ) ദ്വാരത്തിൽ കൂടിത്തന്നെ ജിഹ്വാബന്ധത്തോടെ ഓംകാരം കലർത്തി കഴിവുള്ളതുപോലെ വായുവിനെ എടുത്തിട്ട് ചിൻമുദ്ര സഹിതം കൈകരം മുട്ടുകളിൽ വയ്ക്കണം. കൈ എടുക്കുന്നതോടെ ജാലന്ധരമൂലബന്ധങ്ങരം സാധിച്ചിരിക്കണം. (പ്രാണനോടൊപ്പം മനസ്സും സുഷുമ്നാവഴി മൂലാധാര ചക്രത്തിലാണ് കുംഭകം സാധിക്കുന്നതു്, ബ്രഹ്മചര്യ ദീക്ഷയുടേയും കുംഭകധാരണയുടേയും ദാർഢ്യമനുസരിച്ചാണ് മൂലാധാരചക്രം തെളിഞ്ഞു കാണാറാകുന്നതു്) കുംഭകം മതിയാകുമ്പോരം ജാലന്ധരബന്ധം വിടുത്തി, വലത്തെ നാസാരന്ധ്രത്തെ പെരുവിരലിന്റെ അററം കൊണ്ടമർത്തി അടച്ച് ഇടത്തേതിൽ കൂടി രേചിക്കണം. രേചകാരംഭം മുതൽ അവസാനിക്കുന്നതുവരെ ഉഡ്ഡീയാനകം ഉണ്ടായിരിക്കണം. രേചകാവസാനത്തിൽ ഗുദം ഒന്നുകൂടെ മുറുക്കി അപാനനെ സുഷുമ്നയിലേക്ക തള്ളുന്നതോടെ മൂലബന്ധവും വിടുർത്തുന്നു. അപാനൻെറ ഉദ്ഗമനത്തോടൊപ്പം മനസ്സും സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ എത്തിചേരുന്നു. ആ ഉദ്ഗമനം സഹസ്രാരത്തിൽ എത്തികഴിഞ്ഞിട്ടേ അടുത്ത ശ്വാസം എടുക്കാവൂ. രേചകം പൂർണ്ണമായാൽ ഇടത്തേ മോതിര വിരലിൻെറ അററം കൊണ്ടമർത്തി അടച്ച വലത്തേതിൽ കൂടിയാണ് പൂരകം നടത്തേണ്ടതു്. രേചകം ഇടത്തേതിൽ

കൂടിയും ആവർത്തനവും അതേപ്രകാരം തന്നെ പ്രാരംഭത്തിൽ മൂന്നുതവണകൊണ്ടു തൃപ്തിപ്പെടേണ്ടതാണ്.)

സൌന്ദര്യവർദ്ധനവുണ്ടാക്കുന്ന സീൽക്കാരി പ്രാണായാമം.

''സീൽക്കാം കര്യാത്തഥാവക്ത്രേ ഘ്രാണേനൈവ വിജൃംഭികാം
ഏവമഭ്യാസയോഗേന കാമദേവോദ്വിതീയകഃ''

ചുണ്ടുകൾ അല്പം വിടർത്തി കൂർമ്പിച്ച് നാക്കിന്റെ അഗ്രം ചേർത്തു സീൽക്കാരത്തോടു കൂടി വെളിയിലുള്ള വായുവിനെ വായിൽക്കൂടി ഉൾക്കൊള്ളണം. ജാലന്ധര മൂലബന്ധസഹിതം കുംഭിക്കണം. കുംഭകാനന്തരം മൂക്കുവഴി രേചകം നടത്തണം. ഉഡ്ഡീയാനം ഉണ്ടായിരിക്കണം. (അതിരാവിലെ ക്രമപ്രകാരം ഏകാഗ്രതയോടെ അഭ്യസിക്കുന്നതായാൽ രണ്ടാമത്തെ കാമദേവനായിത്തീരും.)

ഉജ്ജായി പ്രാണായാമം

യേനത്യജേത്തേന പീത്വാധാരയേദ നിരോധതഃ
രേചയേച്ചതതോ *f* ന്യേനശനൈ രേവന വേഗതഃ''

ഏതൊരു നാഡിയിൽ കൂടി രേചിക്കപ്പെടുന്നുവോ, അതേ നാഡി വഴി പൂരിപ്പിക്കണം. ജാലന്ധരമൂലബന്ധസഹിതം ശക്തിപൂർവകം കുംഭിക്കണം. അന്യനാഡി വഴി സാവധാനത്തിൽ രേചിക്കണം വേഗത്തിൽ രേചിക്കരുത്. (പൂരകാന്തം ജാലന്ധര ബന്ധം ചെയ്യണം. മദ്ധ്യത്തിൽ മൂലബന്ധം സാധിച്ചിരിക്കണം. രേചകാദിയിൽ തുടങ്ങുന്ന ഉഡ്ഡ്യാണം രേചകം അവസാനിക്കുന്നതു വരെ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.)

''പ്രാണം ചേദിഡയാ പിബേന്നിയമിതം ഭൂയോന്യഥാരേചയേൽ
പീത്വാപിംഗലയാസമീരണ മഥോ ബദ്ധ്വാത്യജേദ്വാമയാ
സൂര്യാ ചന്ദ്രമസോരനേന വിധിനാഭ്യാസം സദാതന്വതാം
ശുദ്ധാനാഡീഗണാ ഭവന്തീയമിനാം മാസത്രയാദൂർദ്ധ്വതാഃ''

പ്രാണനെ ഇടതുകലയിൽ പൂരിപ്പിക്കുന്നുവെങ്കിൽ പിംഗലവഴി രേചിക്കണം. പിംഗലവഴി പൂരിപ്പിച്ച

പ്രാണനെ ഇടതുകലയിൽ കൂടി രേചിക്കണം. ഇപ്രകാരം ചന്ദ്രനാഡിയിൽ പൂരിപ്പിച്ച കുംഭിക്കപ്പെട്ട വായുവിനെ സൂര്യനാഡിയിൽ കൂടിയും, സൂര്യനാഡിവഴി പൂരിപ്പിച്ച കുംഭിക്കപ്പെട്ട വായുവിനെ ചന്ദ്രനാഡിയിൽ കൂടിയും രേചിക്കേണ്ടതാണ്. സൂര്യചന്ദ്രമസ്സുകളുടെ ദിനപ്രവൃദ്ധമായ ഈ അഭ്യാസം കൊണ്ട് യമാദിസമ്പന്നനായ സാധകന്റെ സർവ്വനാഡികളും മൂന്നുമാസംകൊണ്ട് ശുദ്ധമായിത്തീരുന്നു.

(വലത്തെ നാസാരന്ധ്രത്തെ സൂര്യനാഡിയെന്നും പിംഗലഎന്നും, ഇടത്തു നാസാരന്ധ്രത്തെ ചന്ദ്രനാഡിയെന്നും ഇഡയെന്നും പറയുന്നുണ്ട്. പുരുഷന്മാർ സൂര്യനാഡിയും, സ്ത്രീകൾ ചന്ദ്രനാഡിയുമായിരിക്കണം തുടങ്ങേണ്ടതു്. അവസാനിക്കുന്നതു രേചകം തുടങ്ങിയതിലായിരിക്കണം.)

''സൂര്യാചന്ദ്രമസൌധത്തഃ കാലം രാത്രിന്ദിവാത്മകം
ഭോക്ത്രീ സുഷുമ്നാ കാലസ്യ ഗുഹ്യമേത ദുദാഹൃതം''

സൂര്യചന്ദ്രന്മാർ രാത്രിയും പകലുമാകുന്ന കാലത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നവരാകുന്നു. സുഷുമ്നാകാലത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നതുമാണ്. ഇതു ഏററവും രഹസ്യമാണെന്നു പറയുന്നു.

(രണ്ടു നാസാദ്വാരങ്ങളിലും മാറി മാറി ഇഡയും, പിംഗലയും രണ്ടരനാഴിക വീതം സഞ്ചരിക്കുന്നു. സൂര്യനാഡി നടക്കുമ്പോൾ പകലെന്നും ചന്ദ്രനാഡിനടക്കുമ്പോൾരാത്രിയെന്നും പറയുന്നു. (സുഷുമ്നാലേശം തുറന്നിരിക്കുമ്പോൾ രണ്ടു നാസാദ്വാരങ്ങളിലും ഒരുപോലെ വായു പ്രവഹിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. തുറന്നിരിക്കുന്ന നാഡിയിൽനിന്നും മറേറതിലേയ്ക്കു ശ്വാസം പൂർണ്ണമായി പകരുന്നതിനു് അഞ്ചു മിന്നിട്ടു മുതൽ പതിനഞ്ചു മിന്നിട്ടുവരെ താമസം വേണ്ടി വരുന്നു.) ഇപ്രകാരം സാധാരണ ഒരുദിവസം യോഗിക്കു പന്ത്രണ്ടു പകലും, പന്ത്രണ്ടു രാത്രിയും സംഭവിക്കുന്നു. സൂര്യാചന്ദ്രമസ്സുകളുടെ മേൽപ്രകാരമുള്ള ഗതിയെ കണക്കാക്കിയാണ് പ്രാണികളുടെ ആയുസ്സിൻെറ അവധി കണക്കാക്കുന്നതു്. എന്നാൽ അഭ്യാസബലത്താൽ പ്രാണൻ സുഷുമ്നയിൽ കടന്നു

കഴിഞ്ഞാൽ സൂര്യന്റേയോ ചന്ദ്രന്റേയോ ഉദയാസ്തമനങ്ങൾ ആ യോഗിയെ സംബന്ധിച്ച അവസാനിച്ചു പോകുന്നു. തന്മൂലം കാലത്തിന്റെ അവസാനം അവിടെ വരാതെ നിവൃത്തിയില്ല. ഇങ്ങനെയാണ് സുഷുമ്നാകാലഭോക്ത്രീയായിത്തീരുന്നത്. ബദ്ധജീവന്മാരുടെ ശ്വാസപ്രശ്വാസങ്ങൾ സുഷുമ്നയിൽ പ്രവേശിക്കാൻ മാർഗ്ഗമില്ലാതെ സൂര്യചന്ദ്രനാഡികളിൽ കൂടിമാത്രം സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാലാണ് അവരുടെ മനസ്സും ഇന്ദ്രിയങ്ങളും ബഹിർ മുഖമായിത്തീരുന്നത്.)

മഹാമുദ്രാ:

''പാദമൂലേന വാമേന യോനീം സം പീഡ്യ ദക്ഷിണം
പ്രസാരിതം പദം കൃത്വാ കരാഭ്യാം ധാരയേത് ദൃഢം''

ഇടത്തു ഉപ്പൂററി വൃഷണത്തിനും ഗുദത്തിനും മദ്ധ്യേ കൊണ്ടിരിക്കുംവണ്ണം അമർത്തിവച്ചും, കാൽ വെള്ള വലത്തു തുടയിൽ ചേർത്തും വച്ചിരിക്കണം. വലത്തുകാൽ അല്പം വലത്തു മാററി മുന്നോട്ടു നീട്ടി ചൂണ്ടു വിരലുകളെ കൊണ്ടു് പെരുവിരലിനെ പിടിക്കണം.

''കണ്ഠേബന്ധം സമാരോപ്യധാരയേദ്വായു മൂർധ്വതഃ
യഥാ ദണ്ഡാഹതഃ സർപ്പോദണ്ഡാകാരഃ പ്രജായതേ''

ജാലന്ധര മൂലബന്ധം ചെയ്തിട്ട് നാസാരന്ധ്രങ്ങളിൽ കൂടി മുറയ്ക്കു പൂരക കുംഭക രേചകങ്ങൾ ചെയ്യണം. അപ്പോൾ വടികൊണ്ടുള്ള അടിയേററ സർപ്പം പോലെ കുണ്ഡലിനീ ദണ്ഡാകൃതിയിൽ നിവർന്നുവരും.

''ഋജീഭൂതാതഥാശക്തിഃ കുണ്ഡലീ സഹസാഭവേൽ
തദാസാ മരണാവസ്ഥാ ജായതേ ദ്വിപുടാശ്രയാ''

കുണ്ഡലിനീ എപ്പോൾ നിവർന്നു വശാവുന്നുവോ അപ്പോൾ പ്രാണൻ സുഷുമ്നയ്ക്കുള്ളിൽ കടക്കുകയും ഇഡാ

പിംഗലകളിൽ ഉള്ള ഗതിനിന്നു കേവലം മരണാവസ്ഥ പോലെ അനുഭൂതിയുണ്ടായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു.

"തതഃ ശനൈഃ ശനൈരേവ രേചയേന്നതു വേഗതഃ
ഇയം ഖലു മഹാ മുദ്രാ മഹാ സിദ്ധൈഃ പ്രദർശിതാ"

അനന്തരം സാവധാനത്തിൽ രേചിക്കണം. വേഗത്തിൽ രേചിക്കരുതു്. മഹാമുദ്രാ പ്രവർത്തനകാലത്തു് പെട്ടെന്നു രേചിച്ചുകൂടെന്നു അഭ്യാസപടുക്കളായ യോഗികഠം പറയുന്നു.

"ചന്ദ്രാംശേതു സമഭ്യസ്യ സൂര്യാംശേ പുനരഭ്യസേൽ
യാവത്തുല്യാ ഭവേത്സംഖ്യാ തതോമുദ്രാം വിസർജയേൽ"

ചന്ദ്രനാഡിയിൽ അഭ്യസിച്ചതുപോലെ വലത്തുവശത്തും അഭ്യസിക്കണം. രണ്ടിലും ഒരുപോലെ സംഖ്യ ശരിയാകുമ്പോഠം മുദ്രാഭ്യാസം മതിയാക്കാം.

(ഇടതു കാലിന്റെ ഉപ്പൂററി യോനിസ്ഥാനത്തമത്തി വെള്ള തുടയിൽ ചേർത്തു വലതുകാൽ അല്പം വലത്തുമാററി മുന്നോട്ട നീട്ടി ഇരുകൈകളുടേയും ചൂണ്ട വിരലുകളാൽ പെരുവിരലിനെ പിടിച്ചു് ജാലന്ധരമൂലബന്ധങ്ങഠം ചെയ്തിട്ടു് ശ്വാസാഭ്യാസം ചെയ്താൽ പ്രാണൻ ഇടതുവശം പൂരിപ്പിച്ചു നിലകൊള്ളുന്നു. ഇതിനെ വാമാംഗ മഹാമുദ്രയെന്നുപറയുന്നു. മേൽപ്രകാരം വലതുകാൽ മടക്കി ഉപ്പൂറ്റി യോനിസ്ഥാനത്തമർത്തി വെള്ള ഇടതു തുടയിൽ ചേർത്തു ഇടതുകാൽ അല്പം ഇടത്തു മാററി മുന്നോട്ട നീട്ടി ഇടതുകാലിന്റെ പെരുവിരലിൽ ഇരുകൈയ്കളുടേയും ചൂണ്ട വിരലുകളാൽ പിടിച്ചു് ജാലന്ധരമൂലബന്ധസഹിതം പൂരകകുംഭക രേചകങ്ങഠം ചെയ്താൽ വായു വലതുവശം തങ്ങി നില്ക്കും. ഇതിനെ ദക്ഷിണ മഹാമുദ്രയെന്നു പറയുന്നു. രണ്ടു വശത്തും ഒരേ കണക്കിൽ. അഭ്യാസം ചെയ്തു കഴിഞ്ഞാൽ ബന്ധം വിടുർത്തി ധ്യാനത്തിലിരിക്കാം. അതു കഴിഞ്ഞു വീണ്ടും തുടങ്ങണം.)

(പ്രാരംഭത്തിൽ മൂന്നെണ്ണം മതിയാകും. ഏഴെണ്ണം വരെ ആഴ്ചയിൽ ഒരെണ്ണം വീതം കൂട്ടി സാമാന്യം ദൃഢപ്പെ

ട്ടതിന ശേഷം വേണം ധ്യാനം കഴിഞ്ഞു വീണ്ടും തുടങ്ങേണ്ടതു്. മററു രീതിയിലുള്ള പ്രാണായാമപരിശീലനത്താൽ മാത്രാക്രമവും മററും സ്വാധീനമായതിനുശേഷം വേണം മഹാമുദ്രാഭ്യാസം തുടങ്ങേണ്ടതു്.)

''ഗോപനീയം പ്രയത്നേന യഥാരത്ന കരണ്ഡകം
കസ്യചിന്നൈവവക്തവ്യം കുലസ്ത്രീ സുരതം യഥാ''

ഇതു രത്നം സൂക്ഷിക്കുന്ന പേടകം പോലെ രഹസ്യമായി സൂക്ഷിച്ചുകൊള്ളേണ്ടതാണു്. മാത്രമല്ല കുലവധു നിധുവനം പോലെ ആരോടും വക്തവ്യവുമല്ല.

''പ്രാണസ്യ ശൂന്യ പദവീ തദാരാജ പഥായതേ
തദാചിത്തം നിരാലംബം തദാകാലസ്യ വഞ്ചനം''

കുണ്ഡലിനീ ശക്തി പ്രബുദ്ധമാകുമ്പോൾ സുഷുമ്നാ പ്രാണസഞ്ചാരത്തിനു രാജപാതയായിത്തീരും. കാലന്റെ പിടിയിൽ നിന്നുമോചനംലഭിക്കും. ജനിച്ചും മരിച്ചും കിടക്കുന്ന സംസാരാർണ്ണവത്തെ കാലനറിയാതെ തരണം ചെയ്യുന്നു.

''നഹി പത്ഥ്യമപഥ്യം വാരസാഃ സർവേ ƒ പിനീരസാഃ
അപി ഭുക്തം വിഷം ഘോരം പീയൂഷമിവജീര്യതി''

മഹാമുദ്രാഭ്യാസം ചെയ്യുന്നവനു് പഥ്യവുമില്ല, അപഥ്യവുമില്ല, ദുസ്സ്വാദോടു കൂടിയ എല്ലാ പദാർത്ഥങ്ങളും അവന്റെ ആമാശയത്തിനു രസങ്ങളാകുന്നു. അതിഭയങ്കരമായ വിഷവും പാനം ചെയ്താൽ അതു ദഹിച്ചു പീയൂഷം പോലെ തന്നിൽ യോജിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

''കഥിതേയം മഹാമുദ്രാ മഹാസിദ്ധികരീനൃണാം
ഗോപനീയാ പ്രയത്നേന നദേയായസ്യകസ്യചിൽ''

മനുഷ്യർക്കു് അനിതര സാധാരണമായ സിദ്ധികളെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതായ മഹാമുദ്രയെ—ഇവിടെ പറയപ്പെട്ടതിനെ—വളരെ ഗോപ്യമായി വച്ചുകൊള്ളണം. അധികാരികളെ ഒഴിച്ചു് മററാർക്കും കൊടുക്കത്തക്കതല്ല.

കനിഷ്ഠമദ്ധ്യമോത്തമ പ്രാണായാമം

''കനീയസീഭവേൽ സ്വേദഃകംപോഭവേതിമദ്ധ്യമേ
ഉത്തമേ സ്ഥാനമാപ്നോതി തതോവായും നിബന്ധയേൽ''

കനിഷ്ഠ പ്രാണായാമത്തിൽ വിയർപ്പുണ്ടാകും. മദ്ധ്യമത്തിൽ വിറയലുണ്ടാകുന്നു. ഉത്തമപ്രാണായാമത്തിൽ പ്രാണൻ സുഷുമ്നയെ പ്രാപിക്കുന്നു.

കനിഷ്ഠ മദ്ധ്യമാദികൾ പ്രാണായാമ സിദ്ധിയുടെ പ്രത്യേകലക്ഷണങ്ങളാകുന്നു. വിയർപ്പ് പ്രവഹിച്ചു തുടങ്ങുമ്പോൾ കനിഷ്ഠസ്ഥാനത്തു കടന്നതായി അനുമാനിക്കാം. ദേഹം ഒട്ടുക്കുള്ള നാഡികൾ വിറച്ചുകണ്ടാൽ മദ്ധ്യമമായി. ഉത്തമാവസ്ഥയിൽ പ്രാണൻ സുഷുമ്നയെഭേദിച്ചു ഉള്ളിൽ കടക്കുന്നു.

(പന്ത്രണ്ടു മാത്രകൂടിയ ഒരുദ്ഘാതത്തെ കനിഷ്ഠമെന്നും; രണ്ടുദ്ഘാതത്തെ മദ്ധ്യമമെന്നും; മൂന്നുദ്ഘാതത്തെ ഉത്തമമെന്നും പറയുന്നു. പന്ത്രണ്ടു മാത്രനേരം വായുവിനെ ഉള്ളിൽ നിറുത്തുന്നതിനെയാണ് ഒരുദ്ഘാതമെന്നു പറയുന്നതു്. അതോടുകൂടി മൂലബന്ധം ചെയ്താൽ ഉള്ളിൽ നിൽക്കുന്ന വായു (പ്രാണൻ) അപാനനെ പിടികൂടുന്നു. അവിടെ നിന്നും പ്രാണന്റെ ഒരുദ്ഗമനമാണ് ഉദ്ഘാതം. ഇങ്ങനെയുള്ള രണ്ടുദ്ഘാതം കഴിഞ്ഞാൽ മദ്ധ്യമപ്രാണായാമമായി മൂന്നുദ്ഘാതം — മുപ്പത്താറുമാത്ര— ബന്ധിക്കുന്നതു ഉത്തമമാകുന്നു. ആറു മിനിട്ടു് ശ്വാസത്തെ— പ്രാണനെ—ഗർഭത്തിൽ നിറുത്തുവാൻ കഴിഞ്ഞാൽ പ്രാണായാമം സിദ്ധമായി.)

പ്രകൃതിയുടെ ശാന്തസുന്ദരങ്ങളായ സന്ധ്യാസമയങ്ങളാണ് ആത്മവിചാരത്തിനും, പ്രാണായാമത്തിനും ഏറ്റവും യോജിച്ച സമയങ്ങൾ. രണ്ടുനേരവും അഭ്യസിക്കാൻ തരപ്പെടാത്ത സാധാരണക്കാർ ദിവസം ഒരു തവണ— രാവിലെ— അഭ്യസിക്കുന്നതു് പ്രാണ— ജീവ —ദൈവശക്തി— കൂടുതൽ തന്നിൽ സമ്പാദിക്കുന്നതു്—തനിക്കും, മറ്റുള്ളവർക്കും നന്മയ്ക്കു കാരണമാകും. അതു അവർക്കു് സമാധാനമായും, മറ്റുള്ളവർക്കു് അതൊരു മാതൃകയായും തീരും. പ്രാരംഭത്തിൽ മിതമായ സമയം ഉപയോഗിച്ചാൽ മതി. സംഗതിവശാൽ മുടങ്ങിപ്പോയാൽ കുണ്ഠിതപ്പെടുകയും, ഉപേക്ഷിക്കയുമരുതു്. കുറച്ചുകാലം നിഷ്ഠയോടെ അഭ്യസിക്കുന്നതായാൽ അതിന്റേതായ ഗുണം

നുഭവിക്കാൻ കഴിയും. പിന്നീട് മററെന്തു തടസ്സം വന്നാലും അതൊക്കെ തട്ടിനീക്കി തുടർന്നു അഭ്യസിച്ചു പോകും. ഒരുനേരത്തെ അനുഷ്ഠാനം മതി; എന്നാൽ അതു ദീർഘിപ്പിക്കണമെന്നുള്ളവർക്കു് താഴെ പറയുന്ന പ്രമാണം അനുസരിക്കാം.)

ദിവാവായ ദിവാസായം യാമമാത്രം സമഭ്യസേൽ

എന്നുള്ള ക്ലിപ്തസമയം തെററിക്കാതെ ക്രമത്തിൽ സമയം ദീർഘിപ്പിച്ചു ഒരു യാമം—ഏഴരനാഴികയിൽ കൂടാതെ അഭ്യസിക്കാവുന്നതാണു്.

''യദാതു നാഡീശുദ്ധിഃ സ്യാത്തദാചിഹ്നാനി ബാഹ്യതഃ
കായസ്യ കൃശതാകാന്തി സ്തദാജായേത നിശ്ചിതം''

എപ്പോഠം നാഡീശോധന വരുമോ, അപ്പോഠം ബാഹ്യലക്ഷണങ്ങളായ അംഗലാഘവം, ശരീരതേജസ്സ് മുതലായവയുണ്ടായിത്തീരുന്നു.

(യോഗവിദ്യാ വശമാകുന്തോറും ശാരീരികമായും, മാനസികമായും പുതിയ ഉണർവും, നവചൈതന്യവും അനുഭവത്തിൽ വരുന്നു. നാഡികഠം ശുദ്ധമാകുമ്പോഠം രക്താവെടിപ്പും, ചൊടിപ്പുമുള്ളതായിത്തീരും. ദുർമേദസ്സ് നിശ്ശേഷം നശിച്ചു് ശരീരം ലഘുത്വമുള്ളതായിത്തീരും. ഓജസ്സിന്റെ സംഭരണം കൊണ്ടു് ശരീരതേജസ്സും, അനിതരസാധാരണമായ ബലവും, കഴിവും ഉണ്ടായിത്തീരും. നവങ്ങളായ ആഭ്യന്തരലക്ഷണങ്ങളും അനുഭവത്തിൽ വരും)

''സോപാനഭൂതം മോക്ഷസ്യ മാനുഷം പ്രാപ്യ ദുർല്ലഭം
യസ്താരയതി നാത്മാനം തസ്മാൽ പാവതരോത്രകഃ''

മോക്ഷത്തിനു കാരണമായും, ദുർല്ലഭമായുമിരിക്കുന്ന മനുഷ്യജന്മത്തെ പ്രാപിച്ചിട്ടു് ഏവൻ മുക്തിയെ സാധിക്കുന്നില്ലയോ അവനെക്കാഠം പാപി ലോകത്തിൽ ആരുമില്ല.

ജ്ഞാനം തന്നെയാണു് മനുഷ്യർക്കു് അധികമായ വിശേഷം. ജ്ഞാനമില്ലാത്തവൻ മൃഗങ്ങഠംക്കു സമനാണു. 'വിദ്യാവിഹീനഃ പശുഃ' എന്നാണല്ലോ!

ശരീരം തേരു്, ആത്മാ ഉടമസ്ഥൻ, ബുദ്ധി തേരാളി, മനസ്സ് കടിഞ്ഞാൺ, ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ കുതിരകൾ അവയുടെ സഞ്ചാരസ്ഥാനങ്ങൾ വിഷയങ്ങൾ.

ബീജം സംസൃതിഭൂമിജസ്യതുതമോദേഹോത്മധീരങ്കുരോ-
രാഗാഃ പല്ലവമംബു കർമ്മതു വപുഃ സ്കന്ധോ ƒസവഃശാഖികാഃ
അഗ്രാണീന്ദ്രിയ സംഹതിശ്ച, വിഷയഃ പുഷ്പാണി ദുഃഖംഫലം
നാനാകർമ്മസമുദ്ഭവം ബഹുവിധാ ഭോക്താ ƒത്ര ജീവഃഖഗഃ

സംസാരമാകുന്ന വൃക്ഷത്തിന്റെ വിത്തു അജ്ഞാനമാണു്. (ദേഹമാണു് ആത്മാവു് എന്ന ബുദ്ധിയാണു്, മുള: കുരുപ്പു്) തളിരു് രാഗമാണു്. വെള്ളം കർമ്മമാണു്, തായ്ത്തടിയാണു് ശരീരം, ശാഖകളാണു് പ്രാണങ്ങൾ, ചുള്ളിക്കൊമ്പുകളാണു് ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ, പുഷ്പങ്ങളാണു് വിഷയങ്ങൾ. പല കർമ്മത്തിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന നാനാവിധ ദുഃഖമാണു് ഫലം. ഇതിലിരുന്നു (പഴം) തിന്നുന്ന പക്ഷിയാണു് ജീവൻ.

അജാത ജന്മസ്ഥിതി സംയമായ
ഗുണായ നിർവാണ സുഖാർണവായ
അണോരണിമ്നേ ƒപരിഗണ്യധാമ്നേ
മഹാനുഭാവായ നമോ നമസ്തേ.

ജന്മസ്ഥിതിനാശങ്ങളില്ലാതെ, സത്വാദിഗുണങ്ങൾ തീണ്ടാതെ, ഒടുങ്ങാത്ത നിർവാണസുഖത്തിന്റെ കടലായി സൂക്ഷ്മത്തിൽ വച്ചു് സൂക്ഷ്മമായിരിക്കയാൽ ആർക്കും ഗണിക്കാൻ അരുതാത്ത സ്വരൂപത്തോടു കൂടിയവനാണെങ്കിലും ഭക്തന്മാരിൽ അളവററ കരുണയോടുകൂടിയ അങ്ങേക്കു വീണ്ടും വീണ്ടും നമസ്കാരം.

ഓം തത് സത്

ശുഭം